

فت النيل



يونيو ١٩٥٠

اليزابث آردن كيف تأخذين حمام الشمس

الحمام الشمسي الخفيف

باردينا سنبروف كريم

انه يضيف على بشرتك لونا
عاجيا ويبعد عنك اذى الشمس
يوضع تحت البودرة أو بدون بودرة
اطلاقا .

ان لهذا المستحضر مفعول السحر
فلا تترددي لحظة واحدة في
استعماله

الحمام الثقيل

باردينا سن تان أويل

انه يضيف عليك لونا خمريا
رائعا ويحمي البشرة من لفحات
الشمس المحرقة ويجعلها ناعمة
الملمس . أضف الى ذلك انه رخيص
الثلثين وشيء قليل منه يكفيك .

Elizabeth Arden

مستحضرات الصيف الأخرى

التي قامت باعدادها اليزابث آردن

• سن جولد ميك اب كولورز - سان جيل - سليك - فلفالج فيلم - آردينا بروتكتا كريم - ايت اور كريم •

ولاى استعمال اتصل بمس كيس الخبيرة الاخصائية لمعامل اليزابث آردن طـرف الوكلاء

سماوى وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١ التى يسرها أن تضع خبرتها فى خدمتك وان
ترشدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن •

تباع فى المحلات الآتية

بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة انترناسيونال
محلات شالون	بيور سعيد :	بالمنصورة :	باسوان .
اجزاخانة نورتون	محلات سيمون أرزت	مخازن ادوية الحرية	ماجىلا فرايس
محلات سوكرات			فوتو ستورز
بارفيمرى ايرين			

بالاسكندرية :

محل شالون

لار دى لاكوافير

سوكرات وشركاه

التقاليد في نهضتنا

وأقصد نهضتنا عامة ونهضتنا النسائية خاصة ، فقد لاحظنا أن بعض الناس يعتقد أن التقدم في شئون الدنيا يصاحبه اغفال للتقاليد وثورة عليها ، ونسى هذا البعض أن أعرق الامم تعتبر أن المحافظة على التقاليد من أهم مقومات الحضارة الحديثة وأصل من أصول التقدم الاجتماعي ، وقرينة على أن الدنيا بخير ولن تسوء حالا •

وقد استطاعت الامة الحية أن تعيش في صدر الامم ، لا بصناعاتها أو تجاراتها فقط بل بآدابها وأخلاق بنيتها ، ومراعاة الجماعة لكل جميل متوارث عن الاجيال السابقة ، ومن بين هذه التقاليد التي قومت مثل تلك الامة تقاليد قد تثير ضحك الناس النازنين عن معانيها ، ولكنها في الواقع منطقية على أهداف قد تجل على فهم الساعرين الضاحكين •

ونحن كأمة عريقة لنا من الآباء وتقاليدها الشيء الكثير ، يبدو لجيلنا هذا أنه قليل الإيمان بتلك التقاليد أو منصرف عنها بعض الشيء ، وهنا وجه الخطر على مقومات حضارتنا ، فإن حضارتنا الحديثة لا يمكن أن تدعم قوائمها من غير مراعاة تلك التقاليد والحرص عليها والدود عنها اذا أساء اليها مسمي •

ونحن والحمد لله لا نزال نعطي القدر الكافي من الاحترام للآباء ومن عليهم ولايتنا وتوجيهنا ، ولا يزال من تقاليد الريف تقديم الكبير والاحتفاظ له بالطاعة والتقدير ، وهذه آداب المصريين لا يختلف انسان في وزنها واعتبارها ، وهي شيء محبب الى النفس ، يتفق وتعاليم الدين والخلق الكريم ، فإذا انصرف عنها سكان المدن جلت أقدارهم أو هانت فانما يعني ذلك انهيارا في مقومات حضارتنا الحديثة ، التي لا تتنافى مطلقا مع هذه الآداب والتقاليد •

ولا أريد أن أضرب الامثال على قيم التقاليد في حياة الامم ، فهذا واضح تماما لكل ذي عينين ، ولكل من يقرأ أو يكتب ، ونحن نشاهد أمما لها الصدارة بين الدول والشعوب تحيا اليوم بآداب أبناؤها وسمو أخلاقهم وحرصهم على توارث تقاليدهم الكريمة •

فليحذر أبناء هذا الجيل من هذه التمثيليات التي يجيد أدوارها كل مفتنون مغرور ، فحياة الفرد بل حياة الشعب لا تستقيم ولا تعادل من غير دين أو تقليد ، فلنحرص على تقاليدنا الحسنة التي ورثناها ، ولنبق على كل جميل جليل خلفه لنا الآباء والاجداد ، ففيه العبرة ، العبرة لمن يريد أن يعتبر •

د. محمد حسين

احسان مكرم

للكورفطين

الشيطان ينبغي أن نطارد
ونقضى عليه لا أن نعالجه
ونؤيده وتدعو له في سبيل
الحصول على مال ما أقبحه
من مال لا يفيد في احسان
ولا يتفق ومروءة الرجال
الاشراف .

ثم ماذا ؟ يقولون ان
الحفلات الصاخبة الى مطلع
النهار تنفق في بعض الاحيان
أموالها ، ومعنى هذا أن
المؤسسات الخيرية التي ترى
في اللبائيل الجمرات وسيلة
دخل وكسب كثيرا ما تخسر
في تلك الليالي ، ولا تكسب
المؤسسة شيئا الا أحاديث
الناس التي لا أملك اذاعتها
فان القلم يتسدى اذا أردت
تسجيل ما يروى ويقال .
لو أن الدولة استطاعت
أن توفر لكل مواطن وسيلة
العيش الشريفة لما بقى في
مصر عاطل أو محتاج ولفرغنا
من قصة الاحسان والمحسنين
فقد أصبح الاحسان سبة
وأصبح المحسنون خفافيش
الظلام ، وما هكذا أوحث
تعاليم الدين والآداب .

الى الكورفطين

أقدم باسم دار بنت النيل
أجزل الشكر على ما قدمه
صديقنا الكريم الدكتور
محمد فطين بك طبيب الانف
والحنجرة والاذن لعبد الملاك
جبره أفندي سكرتير الادارة
فقد رد الينا بيده السخية
وفنه العالى وجراحته الرائعة
هذا الشاب موفور النشاط
والعافية

ودار بنت النيل وحدة
إذا أكرم عضو فيها أصاب
الكرم أهل الدار جميعا ،
لذلك نعلن للدكتور فطين
بك شكرنا صادقا ، وإن كان
هذا الشكر سيلقه هو في
استحياء الكريم الذى يابى
الاعلان عن براعة جراحته
وهو في غنى عن كل اعلان .

العقلاء ونفوسهم مكان ، بل
هى عندى أنثى لا تصلح أما
ولا زوجا ولا عضوا مفيدا
في المجتمع ، فهي تسعد
العابرين وتفسد أسرتها
الاصيلة التى تحتاج الى كل
وقتها وكل عنايتها .

كما أنى لا أفهم أن تلبية
التعاليم الدينية بالاحسان
علي من يستحق الاحسان
تكون في هذه الصورة
البغيضة التى نشاهدها بين
آن وآخر ، فليس بيع الخمر
في الحفلات الكبيرة من أيدى
الحسان برا وحسنة وليست
حصيلة القمار فضلا ونفحة
تصيب المحتاجين البائسين .
ولست أعنى ما يعنيه
بعض النواب الذين ثاروا على
خفلتنا الخيرية فان عرض

لست متطوبا على نفسى ،
لا أعرف كيف يأخذ الناس
حياتهم ، بل لعل من أولئك
الذين أغضبوا الأهل حينما
وكأنوا محل نقد الصحاب
والاخوان ، حين رسمت
لنفسى بيتا يتفق وتظنور
الزمن وينسجم وطبائع
الاشياء .

وقد وقفت حيث بدأت
وفجأة رأيت اللوامين
الساخطين يلهثون من الجرى
وراء الزمن أو أمام الزمن ان
صح التعبير ، وفجأة شهدت
المحجبات المنطويات يخرجن
من شقوقهن فى صحبة
أزواجهن أو أخوتهن أو
آبائهن فى صورة أقسم أنى
كثيرا ما غضضت البصر
لها حانقا أو خجلا .

وجاء دورى لانتقد وألوم ،
أنتقد هذه القفزات فى حياتنا
الاجتماعية من أجل الخير
والبصر ، ولست أكره أن
يغضى الناس - والسيدات
خاصة - الى خدمة البائس
والمحتاج ، ومواساة من به
علة تحتاج الى الابدى الرحمة
الحنون .

والاحسان الى الناس وما
أشد ضيقى بكلمة احسان له
صودتان ، صورة أدبية
تظهر فى الخدمات التى
تؤديها نخبة من سيداتنا
فى المبرات والمشافى ،
وصورة مادية تبرز واضحة
فى الحفلات والسهرات
والمهرجانات .

والذى لا أفهمه فى الاولى
أن يكون للسيدة خمسة
أو ستة أطفال ، ثم تخرج
من البيت طول النهار فى
لباس المبرة أو المشفى ،
تواشى المرضى ، وتطيب
العلل ، وتحكى للبائسين
حكايات تروح عنهم ، فمثل
هذه السيدة التى ترك
أطفالها لرعاية خدماها أو
زوجها وتمثل دور الملاك ،
سيدة فارغة القلب من الحياة
ولن يتقبل منها الله حسناتها
ولن يكون لها فى عيون

أعوذ بالله ..؟! !

اطلب بيتك فى التليفون أو حاول أن تتصل
بصديق عن طريق التليفون ، واذكر أن فى البيت
سيدة أو فتاة ، ثم خبرنى كم مرة قلت ٠٠ أعوذ بالله؟
ليس التليفون وسيلة للتسلية وقطع الوقت عند
السيدات ؟ ألسن يتحدثن فيه بروايات وأخبار تعجز
عن استيعابها صحف الصباح والمساء ؟ ليس التليفون
وسيلة للزيارة والحياكة وطهى الفطائر وأصناف
الطعام ؟

ولا أريد أن أذكر الاسرار التى يحتفظ بها التليفون
لفتياتنا الصغيرات الغريبات اللائى خرجن من البيضة
فوجدن فى التليفون متنفسا لما يدور بأحلامهن من
خرافات فذلك أمر يعرفه كل أب ويصم أذنه عنه فى
كثير من الظروف والمناسبات ؟!

أعوذ بالله ! لعلها الشكوى التى تصدر منا ونحن
الى جوار التليفون ساعات ننتظر له الراحة بعد الجهد
والنصب حين نسأل عن مريض أو حاجة من الحاجات ،
وبودنا - لولا الحاجة الى التليفون - أن نحطمه
ونذروه فى الهواء ؟!

بنت النيل

وجاء القرمزية

لا كتره طيفي لبراني

فانه يظهر في اليوم الثاني من المرض ويستمر لمدة ثلاثة أو أربعة أيام يبدأ بعدها في الانطفاء تدريجيا وتدخل الحالة في دور القشرو وهو من العلامات المميزة . والقشور دقيقة على الجسم والساعدين . أما في اليدين فانها تنفصل على هيئة قطع كبيرة تترك جلد الاصابع أحمر لامعا وللقرمزية مضاعفات أهمها التهاب غدد الرقبة والتهاب الاذن وهذه تحدث أثناء الدور الحاد (وبعده مباشرة) أما التهاب الكلتيين

الاجنبية وقد شاهدنا في العام الماضي بعض حالات فردية كانت بمثابة طلائع الهجوم تمهد للغزو الاكبر الذي حدث هذا العام .

وتتميز القرمزية بارتفاع فجائي في الحرارة مصحوب بقرى قد يكون شديدا وهو يحدث في جميع الحالات تقريبا . أما الطفح القرمزي

انتشرت الحمى القرمزية بشكل واضح في الشهور الاخيرة . ولم يحدث في تاريخنا الطبي بمصر ان شوهت حالات بمثل هذه الكثرة . فقد كنا نعلم حتى عهد قريب ان القرمزية نادرة في الشعوب السمرية كالشعب المصري مثلا . وكنا في الواقع نادرا ما نشر على حالات بين مرضانا المصريين . وكنا ندرس لتلاميذنا في كليات الطب المختلفة ان القرمزية تحدث فقط بين أفراد الجاليات

عناؤك ياسيتي

فيتامين (أ)

فيتامين (أ) عندهم . وعندما يكون هذا النقص مزنا تحدث اصابات بالجهاز العصبي وتقلل من سرعة النمو . ومن الامراض الخطيرة التي تنشأ عن نقصه في الجسم هو مرض في شبكية العين فعندما يتنقل الانسان من مكان مضيء الى مكان مظلم فجأة لا يمكنه أن يرى شيئا على الاطلاق بخلاف القطط التي يمكنها أن ترى في الظلام كما ترى في النور لكثرة كمية فيتامين ا عندها ويرجع سبب عدم رؤية الانسان بوضوح عند انتقاله من النور الى الظلمة الى عدم وجود مركب يدخل في تركيبه فيتامين ا وهذا المركب يكون موجودا بكثرة في حالة القطط . ولتلافي كل هذه الاخطار ينبغي أن يؤكل من حين الى آخر بعض من كبد الاغنام والمواشي أو تعاطى زيت كبد الحوت مع الاكثار من أكل الجزر والخضروات .

هو مادة صلبة دهنية الملئس حمراء اللون وتنصهر بالحرارة الى سائل زيتي القوام . وهذا الفيتامين موجود بكثرة في كبد كثير من الحيوانات خصوصا الاسماك وكذلك يوجد بكثرة في الجزر وفي أوراق النبات والخضروات الطازجة . وهذا الفيتامين له أهمية كبرى من الناحية الصحية اذ عند ما تقل كميته في الجسم أو تنعدم تحدث أعراض غاية في الخطورة منها تصلب وتقرح الاجزاء الحساسة من جلد الانسان خصوصا في جفون العين والغشاء المبطن للفم والامعاء . وهذه المواضع تغزوها بعد ذلك ميكروبات لاحد لها وهي تسبب امراض مميتة خصوصا في الاطفال وصغار السن . وقد قدر العلماء أن نصف عدد العميان من الاطفال من الهند يرجع الى نقص كمية

لذيذة

مليئة

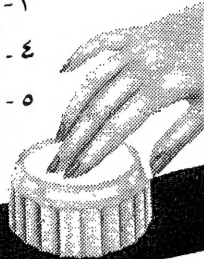


بروكلا كس
يزيل الأمساك
في ليلة واحدة

كريم جديد ... مزيج للرائحة
يوقف بأمان ... عروق تحت الأبط

- ١ - لا يسبب تهتك المدايب أو نقصان الرجال . لا يسبب الجلد
- ٢ - لا يهتك الانتظام حتى يحف . يمكن استعماله بعد الحلاقة مباشرة
- ٣ - يمنع رائحة تحت الأبط ويساعد على وقف العرق بأمان
- ٤ - نقي البيض فانه من الترم ورائحته كريهة لا يبق
- ٥ - شه معروف دولي للفعل بأن رائحة لا يضر رائحة المدايب

استعمله بانتظام



أريد محترى الآن على
كريموجين



لا يتبلر أو
يجف في دعامه

أريد
ARRID

INDUSTRIAL ALEXANDRIA

مدارس البنات ينقصها...

ان أكثر ما يغيظني أن تحوز الفتاة لاعلى الشهادات وتحصل أكبر المناصب ومنظرها لا يوجب الاحترام لافتقارها الى الذوق وسوء اختيارها لما ترتديه في الصباح وما يجب أن تكون عليه في المساء

أو أن تحضر حفلا ومجتمعها ولا تنصرف كما يجب فلو أننا راعينا في مدارسنا المصرية هذه الامور التي يعتبرها البعض بسيطة لما وجدنا هذا الخلط في الذوق

مدارسنا المصرية لاتحب طالباتها فيها وليس فيها من وسائل الاغراء والتسليّة المجدية كما في المدارس الاجنبية وينقصها هذه الروح الاجتماعيّة والشخصية القوية التي يبشها أولو الامر في الطالبات

أما حان الوقت لنجعل من مدارسنا جنة يقبل عليها طالبتنا بسرور بدل أن يقبلن كارهات على مضض فلا تستقبلهن ناطرة مكشّره الايناب كانها الحاكم بأمر الله ولا مدرسة تعتقد ان الشدة هي وسيلة الاحترام؟

فالى مدرساتنا ذوات الثقافات العالية والجامعيات الممتازات أوجه ندائي فهن بانيات صرح الوطن الجديد وعليهن مسؤوليات اعداد الفتاة اعدادا يتناسب والتطور الحديث علميها كيف تتحدث وكيف ترتدى زيها وكيف تعد منزلا سعيدا بجانب مالتقنيها من علم ومعرفة وما تغرسينه فيها من فضائل ومحاسن

و. ق.

بمقارنة بسيطة بين مدارسنا المصرية ونظيراتها الاجنبية نلاحظ الفرق الكبير بين ما تقدمه كل منهما فالمدرسة الاجنبية تقدم لنا فتاة قد اتمتت علما وأعدت اعدادا كاملا لتواجه المجتمع بشئتي نواحيه . فهي زوج لطيف لايمل الرجل عشرينها وأم ممتازة تفهم كيف تعد جيلا صالحا ليعتمد على نفسه ويواجه مسؤوليات الحياة وسيدة منزل تعرف كيف تجعل منه جنة وارفة وعشا هادئا جميلا وسيدة صالون تعرف كيف توجه الحديث وتنصرف بلباقة

أما مدرستنا المصرية فهي لا تعد الا آلة قد عرفت بعض الرياضة وقليل من اللغات ؟

أنا لأنكر اهتمام المدارس المصرية بما تقدمه لطالباتها من مواد العلوم المختلفة ولا بما أعدته من دروس خاصة للتدبير والخياطة .

ولكن ألا ترون معي أننا في حاجة بجانب هذه العلوم الى (دروس اجتماع) (دروس اتيكيت) (دروس في الحياة) ينتقى لها مدرسات على ثقافة عالية يعلمن الطالبة فيها كيف تتصرف في المجتمع وكيف تنتقى زيها في الصباح بسيطا . وتعني بزيتها في المساء أنيقا وكيف تحتفظ بجملها ورونقها لترضى باعتنائها بنفسها ومنزلها زوجها وبنيتها . وكيف تستقبل ضيوفها وتراعى قواعد الاتيكيت . لقد تغيرت حياتنا وأصبحت المرأة سافرة تشارك زوجها رحلاته واجتماعاته فيجب أن نعدّها الشريكة التي لا يخجل الرجل من مصاحبته أينما رحل .

سجّدين كل ما يضيئك
صر الصيف

عن

الصالون
الأبيض



المعرض
الدائم
لأحدث
أقمشة
الصيف

المصنوعة خصيصا للمحلات

الصالون الأبيض ٤٢ ميدان ابراهيم باشا

تليفون ٤٧٩١٦

٤٢٣٩٨ هـ - ١٠

طعام الوالاه

يصبح
خفيفا على المعدة
وشهته المذاق لو طبخ
بمزيج من الزبدة النقية

ونباتين ابراهيم

انتاج شركة الملح والصودا المصرية

س ٩٦٥

انضمي

الى اتحاد بنات النيل

شارع ابن ثعلب نمرة ١ تليفون ٥٨٤٦٣

جمالك في الصيف

قلبتى

لم أكن أعتقد فى يوم من الأيام أنهما سوف يفترقان • لقد تزوجا وعاشا سنتين قيل انهما كانا خلألهما على أتم وفاق ولكن سرعان ما دب الخلاف بينهـا ففكرته وعادت الى منزل والديها وحاول أصدقاهما وأقاربهما أن يصلحا ذات البين ولكن ذهب مساعهم هباء وحاولت بدورى أن اقنعها بالعودة الى بيت الزوجية وأن تضع حدا لهذه الثورة التى لامبرلها ولكنها رفضت قائلة انها سبقت الى هذا الزوج كما يساق الجمل الى الذبح ، وها هى ذى بعد سنتين ترى انه من المستحيل أن تستمر على هذه الحياة التى هى أقرب الى العبودية منها الى أى شىء آخر •

قلبتى

عرفت صدقتك هذه التى تحدثينى عنها ولم أدهش كما دهشت بل كنت أتوقع ما حدث • • لقد قبلت الزواج به لترضى كبرياءها وعنجبية أسرتها ولم يكن يربطها به أى رباط • انها شابة وهو كهل ، انها على ثقافة تخالف ثقافته وعلى ذوق يتنافر مع ذوقه • وها هى ذى بعد سنتين وقد أشبعت كبرياءها تبحث عن السعادة والانسجام فى الزواج فلا تجده • • لقد فاتها القطار وعليها أن تتحمل وزر تصرفه الآخر •

خليل صابات

المغذى على بشرتك ثم غطيها بقطن طبي مغموس بالماء الساخن بعد عصره جيدا • غطى هذه اللبخة الساخنة بقطعة من القماش الجاف لتمنعى التبخر وتركى هذا كله عشر دقائق • ارفعى الفوطة وامسحى الكريم بقطعة من القطن • اربتى على وجهك ربنا خفيفا • ضعى على بشرتك بعد ذلك ماسكا من صفار البيض •

ولا يفوتنى أن نذكر فى هذه المناسبة شعرك • ان ماء البحر والشمس كثيرا ما يؤثران فيه فيغيران من لونه ويجعلانه يتصف أو يخشوش ونحن نصصحك أولا ألا تنزلى البحر الا بعد

هانحن أولا قد بدأنا نشعر بلفحات القيظ التى تضر ضررا بالغيا بالبشرات الجافة • وسبب ذلك أن هذا النوع من البشرات أكثر تأثرا بتقلبات الجو من البشرة الدهنية لنعمتها فهى اذن شديدة الحساسية • وأعداء البشرات الجافة فى الصيف كثيرة • ذلك لانك ستعرضين نفسك للشمس والغبار والرياح وهى الاعداء الثلاثة للبشرة الجافة •

كيف تتلافى هذا الخطر ؟ لا تعتقدى أن المسألة توجب عليك أن تزيد من سمك طبقة الكريم على بشرتك • ان مثل هذا العمل يغطى المسام ويمنع افراز الغدد التى تحت البشرة • ضعى من الكريم أقل مما كنت تفعلين فى الشتاء واحمى بشرتك بطبقة خفيفة جدا من الكريم لتسمحى لها بالتنفس بسهولة •

يجب أن تقوى بعلاج بشرتك مساء • فعندما تعودين من نزهتك الخلوة ادهنى وجهك بكرم دسم واتركيه ساعة أو ساعتين قبل النوم • وان كنت قد جاؤت العشرين ادهنى ما حول عينيك بالزيت المانع للتجاعيد لتكافحى تلك للتجاعيد التى تنتج عن تضيق فتحة الجفنين فى الضوء القوى •

والى جانب ذلك قومي مرتين فى الاسبوع بعمل هذا العلاج الخاص : ايدئى بوضع كمية كبيرة من الكريم



المرأة والانتاج الفني

قدمت لنا أربعة أفلام ناجحة من بين ثمانية ظهرت خلال هذا الشهر وهذه بالطبع ظاهرة تدعو الى التفاؤل بمقدرة المرأة في الانتاج الذي يتوقف عليه نجاح الفيلم أو سقوطه وأكثر مما سبق أنه قد تردد في الاوساط الفنية أن لولا صدقي سنقوم بانتاج فيلم وضعت قصته بالاشتراك مع زوجها كما أنها ستساهم معه في اخراجه وبالطبع ستقوم بتمثيل الدور الاول في هذا الفيلم . فكان مصر قد تقدمت كثيرا من الناحية الفنية بدليل ان المرأة استطاعت أن تشترك في ميدان الانتاج الفني .

وقد يقول قائل أنه حتى في هذه المحاولة لا نستطيع أن نقول أن (لولا صدقي) قد احتكرت انتاج هذا الفيلم إذ أنها قد استعانت بزوجها السينيور (ديلامانو) أي أنها لم تستغن عن الرجل والرّد على هؤلاء يكون بسؤال آخر : ومتى استغنى الرجل عن المرأة في انتاجه الفني ؟!

وإذا اشتركت المرأة في جميع نواحي انتاج فيلم فإن هذا الفيلم لابد سيلاقى نجاحا كبيرا إذ أن الانتاج الفني مبنى على الذوق ولم يخلق بعد ذلك الذي يشكك في ذوق المرأة . وقد سأل أحد الصحفيين الفرنسيين المخرجه (جاكلين أودرى) عما تتوقعه لفيلم جيمي من نجاح فأجابته قائلة :

نجاح ... بالطبع سينجح الفيلم . ماذا تنتظر لفيلم يشترك فيه ثلاث نساء غير النجاح ؟ لابد ان العمل فيه يجرى بذوق وأناقة يحسدنا عليها الرجال .

وفعلا نجح الفيلم ...

البقية ص ٤٦

مما لا شك فيه أنه كلما تقدم شعب كلما اندمجت المرأة في مجاله الفني علنا بدليل أنه فيما مضى كان الناس لا يستسيغون اشتغال المرأة بالفن أما الآن فإنه كثيرا ما تعلن المرأة هوايتها له بل احترفها أيضا . وكلما تقدم بنا الدهر كلما وجدنا المرأة تقدم نفسها أداة طيعة لرفعة الفن وتقدمه وهذا تطور طبيعي إذ أنه قد انقضى الوقت الذي كانت تفكر فيه المرأة بعقلية الرجل وأصبح للمرأة شخصيتها المستقلة وتفكيرها الخاص حتى أن تقدم المجتمعات يقاس بمدى اشتراك المرأة في الحياة العامة بجانب الرجل .

وإذا كنا نأخذ فرنسا مقياسا للتقدم في بعض نواحي الحياة فإنه أولى بنا أن نأخذها ضمن مقاييس التقدم الفنية ولا يستطيع أحد أن ينكر هذا إذ أن هناك أفلاما احتكرت المرأة انتاجها وكان لها نصيب كبير من النجاح فمثلا فيلم (جيمي) المأخوذ عن قصة الكاتبة الفرنسية (كوليت) لم يساهم في اخراجه رجل واحد فالدور الاول لامرأة وتقوم به (دانييل ريلورم) وواضع السيناريو هي نفس مؤلفة القصة (كوليت) والمخرج هي (جاكلين أودرى) حتى المتعهد الذي يشرف على أعمال ممثلي وممثلات الفيلم امرأة !

فإذا حاولنا أن نطبق هذه الظاهرة التقدمية على مصر فإننا نلاحظ أنه خلال الشهر السابق قدمت لنا المرأة عدة أفلام ناجحة من انتاجها فقدمت لنا آسيا فيلمين ومارى كويني فيلما ومديحة يسرى آخر فكان المرأة قد

كاميليا

معدة خصيصا لصحة السيدات الشخصية

الحل
لمتاعب
أيام
العطلة

كاميليا في إنجلترا : ST ANDREW MILLS Co., LONDON

السنة والراحة التامة باسعمال

فرين بريموس

أولاد نرسين قسايكيان

وشركا هم



١٧ ميدان مصر على الكبير بالقاهرة

ت : ٤٥٣٦٢

هاتف : ٣٧١٦٨

انظر هذا اللعنان

بفضل

براستو

السائل الممتاز لتلميع الحادن



الفاتية بالساق في الصيف



زأسيا واجعل يديك تنزلتان
على طول الكاحل الى الفخذ.
قومي بنفس التدليك للساق
الآخري • أعيدى الكرة عشر
مرات •

ادعكي الكاحلين أيضا
بيديك من أسفل الى أعلى
عدة مرات •

الالعاب الرياضية :

ان هذه الحركات الاربع
ترفع بسرعة الكاحل مهما
يكن صلبا وغليظا •

التمرين الاول :

انه تمرين معروف ولكنه
لا ينفذ عادة كما يجب وهو
لذلك لا يأتي بالنتيجة
المربوغب فيها • قفى معتدلة
وضعى قدميك • ارفعى
احدى القدمين على طرفها

بقدر ما تستطيعين • امشى
هكذا لبضع ثوان ثم عودى
الى نقطة البدء بوضع الكعب
على الارض بكل بطء • أعيدى
التمرين بالقدم الآخري •

وان أنزلت كعبك فى
الحال على الارض لانه فى
غير مقدورى البقاء بضع ثوان
دون أن تفقدى توازنك على
طرف القدم فان ذلك دليل
على ضعف كاحليك •

التمرين الثانى :

انه تمرين سهل ميسور
فى تناول الجميع • وهو لا
يتطلب منك أكثر من المشى
على طرفي القدمين • كثير
من السيدات يمشين بحكم
العادة وللتمرين على طرفي
القدمين ولكن غالبتهن لا
يفردن الكاحلين فردا كاملا
فى حين أنه ينبغي فردهما
ومدهما بقدر الامكان •
والمسألة ليست بصعبة •
عند ما تقومين بعمل التواليت
أو بأعمالك المنزلية ، عندما
تصعدين وتنزلين على السلالم
أمشى على طرفي قدميك مع
رفع الكعبين ما أمكن •

البقية ص ٤٦

الساق الجميلة تحتاج
اول ما تحتاج الى كاحل
(خناقة الرجل) رفيع ،
وبصلنا من قارئاتنا عدد لا
بأس به من الخطابات
يستغفهن فيها عن طريقة
ترفيف هذا الجزء من القدم •
غير أن الترفيع وحده لا
يكفى اذ يجب أن نضيف اليه
الصلابة والقوة • فالمسألة
ليست مسألة جمال فحسب
بل مسألة صحة قبل كل
شىء •••

يجب علينا اذن أن نقوى
عضلات أسفل الساق ليمكنا
منع انحطاط قوى القدمين
التي ينتج عنها التعب بسل
الارهاق بعد السير لمدة
طويلة •

ولكى تحصلى على كاحل
رفيع أو تحافظى عليه لا بد
لك من :

- ١ - العناية به •
- ٢ - تدليكه •
- ٣ - ممارسة الالعاب
الرياضية •

لا تنعبي ساقيك دون جدوى
عند ما تعودين الى منزلك
بعد سيرك لمدة طويلة رشى
كاحليك بالماء البارد
وادعكيهما بأسفنجة • وان
أردت محو كل أثر من اثار
تعب الساقين تعودى النوم
مع رفع الساقين قليلا وذلك
بوضع وسادة تحت المرتبة
عند طرف السرير الاسفل •
فاذا ما استيقظت فى الغد
شعرت بأنك مرتاحة غاية
الراحة •

التدليك :

يجب القيام بهذا التدليك
فى الصباح عند الاستيقاظ
من النوم • واليك ما يجب
أن يعمل :

استلقى على ظهرك امسكى
احدى قدميك بيديك مع
ثنى الركبة وضعمها الى
الصدر • ارفعى الساق



هل أنت ذاك طبع هادئ ؟

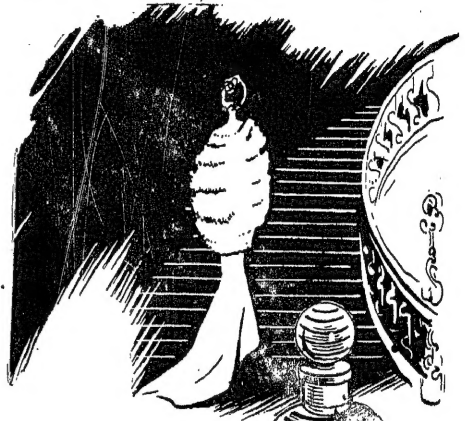
يوجد أشخاص يغضبون لائقه الأسباب ويبأسون ان اصبوا بصدمة ويفقدون ثقتهم في أنفسهم مما يؤثر في حياتهم الخاصة والعامة ، هل أنت من هؤلاء ؟
ان مجموعة الاسئلة التي

كانت اجابتك (قليلا) .. وصفرا ان كانت (أبدا) .. ثم اجمعي الدرجات الى أي حد تكرهين
١ - أن تظلي واقفة في عربة الاوتوبيس أو الترام ؟
٢ - أن يقطع عليك أحدهم قراءة كتاب مفيد ؟
٣ - أن ترى المرور قد فتح في اللحظة التي تريد فيها عبور الطريق ؟

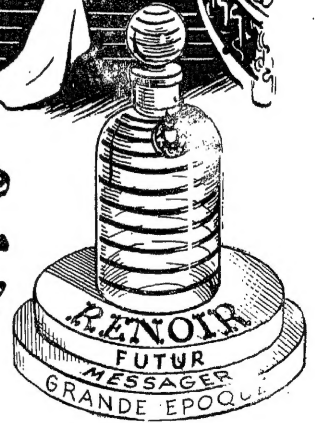
٤ - أن تسقط منك ربطة في وسط الزحام ؟
٥ - أن تطلي رقم تليفون فيظهر أنه خطأ ؟
٦ - أن تتعطل وأنت مسرعة الى عملك ؟
٧ - أن تستقبل ضيفا ثقيلا ؟
٨ - أن تقفي في طابور انتظارا لدورك ؟
٩ - أن تأخذ حماما ، ليست درجة حرارته كافية ؟
١٠ - أن تضيع مفاتيحك فان حصلت على ٢٤ الى ٣٠ درجة فأنت بعيدة عن هدوء الطبع وقد يكون سبب ذلك إهمالك . أنت في حاجة الى بعض الراحة .

ومن ٢١ الى ٢٣ فأنت في حاجة الى شيء من الإرادة وضبط الاعصاب ان أردت الاحتفاظ بصحتك النفسية

روائح السهرات الكبيرة



فوتور
ميساجيه
جراند إيبون



رينوار

بلايس فاندوم . باريس
الوكالة : ساسي باربي ديكلاه ٨٨٤ ب

ريفيكي

لفصل
الصف



بلوزات
مربيه

ألوان مخملنة ٥٥

ريفيكي

بيت الهدايا

القاهرة : ١١٨ شارع محمد فريد ، ٢٥٩٣٢
الاسكندرية : ٨ شارع شريف باشا ، ١٧٨٦٨

ومن ١٨ الى ٢٠ فأنت فوق هذه السفاسف .
وأقل من ١٧ فأنت قديسة ولكن هل كنت صادقة حينما أجبت على هذه الاسئلة ؟

مسألة فيما نأظر !! ...

أن رأته زوجته حتى صاحت فيه قائلة :

— ماذا تخفي ما هنا ؟
فاجابها وهو يتصنع الحرج ..

— لا شيء !!
وعند ما خرج الى عمله أخذت تنقب عن الورقة المخفأة الى أن وجدها ولشد ما كانت دهشتها حين قرأت :

« سأشتري لك معطف الفراء الذي تلمحين به في اليوم الذي تطلقين فيه عادة التنقيب في حوائجي »

كان لرجل زوجة على جانب عظيم من الغيرة والفضول . فكانت تبحث يوميا في جيوبه عسى أن تجد فيها خطابا وكانت تفحص النشافة التي كان ينشف بها جرح خطباته وكانت تقرأ في السر مفكرته ومواعيده .

وقرر الزوج آخر الامر أن يشفيها من هذه العادة الذميمة وذات صباح تعمد اخفاء ورقة زرقاء في درج من ادراج مكتبته تشبه تلك الخطابات التي يبادلها المحبون . وما

أم سلمة

من أشرف نساء العرب نسبا، وأكرمهن أصلا، وأبعدهن نظرا، وأحزمهن رأيا. أم سلمة كانت زوجة رجل من المسلمين المجاهدين يدعى (أبو سلمة)، وكانت لها منه أبناء عدة، وشهد هذا الرجل غزوة أحد وجرح فيها، ثم برأ من جرحه فأرسله النبي عليه السلام لمحاربة بني أسد فزهمهم وعاد للرسول منتصرا، وما لبث أن عاوده جرحه القديم وما زال به حتى قضى عليه، وحضره رسول الله عليه السلام وهو على فراش الموت، وظل إلى جانبه يدعو له بالخير حتى فاضت روحه. ومرت بعد هذا أربعة شهور خطب بعدها رسول الله أم سلمة لنفسه فاعتذرت بكثرة العيال وتخطيها سن الشباب، ولكن الرسول ما زال بها حتى تزوج منها، وقال لها: (رضيت بك أيام سلمة، وسأتعهد ببناتك فأراعهن زعايتي لبناتي، وهكذا أصبحت أم سلمة من أمهات المسلمين في السنة السادسة للهجرة عزم النبي على الخروج إلى مكة مع أصحابه للعمرة، فخرج في ألف وأربعمائة من المسلمين ولما قرب من مكة بلغه أن قرينها أجمعت أمرها على صد المسلمين عن مكة، فأرسل إليهم عثمان بن عفان ليلفهم أن الغرض من مجيئهم هو زيارة بيت الله الحرام فلم يصدقوا قوله وحبسوه، غير أنهم لم يلبثوا أن أطلقوا سراحه، وانتهى الأمر بعقد صلح بين الفريقين وعندما فرغ الرسول من عند الصلح قال لأصحابه: فوموا فانحروا ثم احلقوا فلم يقم منهم أحد حتى قال ذلك ثلاث مرات، فلما لم يقم

للكبر على إبراهيم

قتال علي بن أبي طالب، لامتها على عملها، وحاولت جاهدة أن تصلح ما نشب من خلاف بين المسلمين، ولكن اشتعلت نيران الحرب بينهم وحدثت موقعة الجمل ونشأ الخلاف بين المسلمين واتسعت رقعة، ولو أنصت عائشة لنصيحة أم سلمة لما حدث شيء من هذا. امتد العمر بأم سلمة حتى عهد يزيد بن معاوية في الدولة الأموية، فشهدت الكثير من حوادث المسلمين وحضرت بعض وقائعهم، وساعدتهم بنصيحتها ورأيها في محاربة أعداء الإسلام، حتى تمكن العرب من فتح

منهم أحد قام الرسول فدخل على أم سلمة وذكر لها ما لقي من الناس وما كان من مخالفتهم لأمه. فقالت له: يا بني الله أنجب ذلك؟ أخرج ثم لا تكلم أحدا منهم كلمة حتى تنحر بدنتك، وتدعو حالقك فليحلقك. فقام الرسول ولم يكلم أحدا منهم كلمة حتى نحر بدنته، ودعا حالقه فحلقه، فلما رأى المسلمون ذلك قاموا فنحروا وجعل بعضهم يحلق بعضا. هكذا ضربت أم سلمة مثلا أعلى في أصالة الرأي، وبعد النظر. وتقاتدت فتنة كاد الشيطان يفلح في تغذيتها لولا حكمة أم سلمة وتمسكها بديتها وبعد نظرها. وكانت أم سلمة تحب رسول الله حبا جما، ولا تحب أن يدخل أحدا بينها وبينه عليه السلام. ويرى عمر بن الخطاب أنه دخل على أم سلمة لئسألها أن كانت تراجع رسول الله في أمر من الأمور. وكانت هناك قرابة بين عمر وأم سلمة، فقالت له: عجب لك يا ابن الخطاب، قد دخلت في كل شيء حتى تبغني أن تدخل بين رسول الله وأزواجه؟ هكذا كانت أم سلمة لا تود أن يتدخل حتى أقاربها بينها وبين رسول الله. وعندما توفي رسول الله حزنت عليه أم سلمة حزنا شديدا وبكته بكاء طويلا، وكانت أم سلمة مثل السيدة خديجة في نصر الله وتأيد رسوله، حصيفة رشيدة ذات حلم ورأى وأناة ولم تكن مثل عائشة في حماسيتها وغيبتها، بل لم تفارقها حصارها وحكمتها في أشد المحن والخطوب. وعندما أحسست أم سلمة أن عائشة تشجع المسلمين على

وقاية دائمة

ان مرة واحدة تستعمل فيها سائل أودوروسا تكفي لحمايتك من الفواض تحت الايام مدة تدوم من ٢ الى ٥ ايام. أودوروسا يوقف الفرو ورائحته أودوروسا لا يبلب الجلد أودوروسا لا يبقع أودوروسا نوعان : رشجولار للوقاية الدائمة ، وانسانات للبشرة الحساسة .



مركز الملك



الملك سعود رحمه الله

الاشغال الفنية بالحديد والبرونز

جائزة الشرف الممتازة بالمعرض الزراعى الصناعى لسنة ١٩٤٩

تقدم أكبر مجموعة من النجف الكريستال والبرونز

وصلت أخيرا من أكبر فيبارك باريس

تحف فنية من البرونز والكريستال

معلقات كهربائية فاخرة

حديد مطروق وبرونز فنى طراز حديث وقديم

١٩ شارع طلعت حرب باشا

تليفون ٧٧٦٠٦-٤١٦٠٦ سجل تجارى رقم ٢٧٨٧٢

ستسافرين... أما هو..؟

الخطبة



المنعشة



المشروبات الغازية

مصاصات نعشة كوكاكولا - سبكو

والبيكاربونات والاسبرين ،
وأوراق التيليو والبابونج الى
جانب الادوية الخاصة
بزوجك ان كان يتعاطى
ادوية .

ضعى في مكان ظاهر
زجاجة بنزين للتنظيف
وبجانها قطعة من نسيج
الفانلة . لا تنسى أدوات
مسح الاذنية . تسمى عليها
وانظري ان كانت احذية
زوجك في حاجة الى اصلاح
أما عن طعام الغداء
فليتناولوه في الخارج وليقم
البواب باعداد الششاء
واحضار ما يكون زوجك في
حاجة اليه من جبن وزيتون
ولبن للافطار . ان لم يكن
في الشلجة الكهربائية أو في
الدولاب بعض الاغذية
المحفظة كالبولوييف ،
والسردين ، والفواكه ،
والمربات

ويجب ان تضيفي الى هذه
المجموعة بعض البيض .
اتركي لزوجك حصة
المزول من السكر . لا تكوني
أناثية . احرصي نفسك من
بعض الاشياء لتوفرها له .
لا تنسى ان تضفي في
مكان ظاهر أدوات الخياطة
وأززارا من كل الانواع .
هل فكرت في عدد الازرار
الذي تحتويه ملابس زوجك؟
هيا عدلي معي ما يقرب من
الثلاثين .

لا تضطري زوجك الى
البحث عن المكوى ولوحة
الكي . كل هذه الاشياء
ينبغي ان تكون في محلها
ومهيأة للاستعمال
والان فقط يمكنك
باسيديتي ان تسافري مرتاحة
البال . لقد احتطت لكل
شيء وان زوجك سوف لا
ينسى لك هذا الاهتمام به
ولسوف يقدرك في غيبتك
كما كان يفعل وقت حضورك

الراديو وأدوات التدخين
في متناول يده . وبهذا
تكونين قد هياأت له ركنا
لطيفا يخفف عنه وطأة
وحده وبعده عنه ويساعده
على التفكير فيك .

هأنت ذى قد نظمت
دولابك ووضعت ملابس
زوجك في مكان ظاهر . والى
أقول (في مكان ظاهر) لانك
تعرفين أكثر منى القوضى
التي يمكن أن يسببها رجل
مستعجل يبحث عن منديل
أو ياقة . ان عدد قطع
الملابس التي سيكون في
حاجة اليها يجب أن يتناسب



مع طول مدة غيابك عنه .
لا تنسى القميص والكراوات
الخاصين ببذلة الرسمية،
خذى نفس الاحتياط بالنسبة
لبياضات المنزل : مفارش
السري ، والفوط ، والخرق
ينبغي أن يكون عددها وفيرا
وفى مكان يعرفه زوجك .
وفى الحمام يجب أن تضفي
عددا من الصابون الكافي
ومعجون الاسنان وما
الكولونيا وورق التواليت
النح . كذلك الصيدلية
فينبغي تموينها بالظن الطبي
المعقم الاربطة والكمامات
والشمع وصبغة اليبود
والغرغرة والقطرة والفازلين

انك ستسافرين ياسيديتي
لقضاء فصل الصيف
على الشاطئ . فان صحة ابنك
الصغير تتطلب منك ذلك .
هذا ما أوصاك به طبيبك
عند ما فحصه فحصا دقيقا
لقد طلب اليك أن تأخذيه
الى احدي مدن الشاطئ
لتجديده نشاطه وتقويته .

وللاسف فان زوجك لن
يشمكن أن يذهب معكما لان
أعماله الكثيرة لن تسمح له
بأكثر من اسبوعين بمضيها
بجانكما . أنت أذن قلقة
متضايقة من تركه وحيدا
فى المنزل وخاصة وأنت
تعرفين أن لا غنى له عن
وجودك بالقرب منه لمساعدته
فى قضاء حاجياته المنزلية .
ولكنك لحسن الحظ زوجة
مهمة وربة منزل من الدرجة
الاولى ولسوف تحتاطين
بحيث لا يشعر زوجك
كثيرا بغيبتك .

والان هيا الى العمل :
ابدئي بحزن الملابس التي
لن تكوني في حاجة اليها بعد
رشيها ببودرة العنة وبعد
وضعها فى أغطيتها من الورق
أو البفنة فيما عدا ملابس
زوجك وبذلته الرسمية فى
حالة دعسوته الى حفلة من
الحفلات أثناء غيابك . ضعى
بعناية الفضيات والبيبلوهات
الثمينة فى دولاب مقفول
وغطي الكراسى والمقاعد
وانفض الستائر والسجاجيد
ثم رشيها ببودرة قاتل
الحشرات . ولكن ليس
معنى ذلك أن تحولى منزلك
الى قبر . تذكرى أن زوجك
سيكون حزينا من وحده فلا
تزيدى من حزنه بقلبا أو ضاع
منزلك . خصصى غرفة لثكن
غرفة الطعام ليرتاح فيها بعد
أن يأتى من عمله . ضعى
فيها مقعدا مريحا وليكن جهاز

يختار أهل الذوق والثقافة

الكولونيا المرطبة الجذابة

ذات الشذى العطرى

أتكنسن

ATKINSONS

المداية الذهبية

ماء كولونيا



ج. ١٠١، أتكنسن ليمتد ٢٤ شارع أولدبوند، لندن، إنجلترا

موفقة سديدة ٠٠ وجهود
مشكورة ٠٠ نسجلها بمداد
الفخار وسنجني ثمارها فى
الغد القريب ! ٠٠
عيسى متولى

وسنراها قريبا ٠٠ ما
دما قد خطونا تلك الخطوات
الموفقة فى سبيل تحرير
الامومة من ربة الجهالة ٠٠
وبعد ٠٠ انها خطوات

خطوات موفقة... وجهود مشكورة

واسرت الى زميلة لها بذلك ،
فأرادت أن تطيب خاطرها .
وترضيها ٠٠ فإذا بها تبادلها
الدواء !

أى ورى . هذا ما شاهدته
بمعنى رأى ! ٠٠

وعبثا حاولت أن أقنع الام
بأن الطبيب له رأيه فى
وصف الدواء لكل مريض .
وان الامراض تختلف ٠٠٠
والعلل تتضارب ٠٠ ولكنها
أصرت أن تستبدل هذا
الشراب الاحمر بشراب ابيض
تحمله سائر الامهات ٠٠
(وما فيش حد أحسن من
حد) ! ٠٠

اننا نرجو الخير الكثير
من وراء هذا المشروع الذى
أخذ اتحاد بنت النيل على
عاتقه تحقيقه ، ونرجو أن
تنقشع عن مجتمعنا المصرى
ظلمات الجهالة ، فرى الام
المتعلمة التى تستهدى العلم
فى تربية أبنائها تربية
صحية ، تقوم على أسس ما
تلقت من العلوم ! ٠٠

نعم ٠٠ اننا نرجو ان
نرى فى كل بيت الام المتعلمة
التي تعرف كيف تعالج طفلها
اذا مرض ، فلا تحمله الى
(الاولياء) ٠٠ و (المشايع) ٠٠
وتثقل عنقه بالاحجية
والتائم و (الخميسه) ! ٠٠
بل تبادر الى أقرب طبيب ،
قبل أن يستفحل الداء ،
ويستعصى علاجه ! ٠٠

نرجو ان نرى فى كل
بيت الام المتعلمة التى تؤمن
بالعلم ايمانا يصورها من
الخرافات التى يصورها لها
الجهل ٠٠ كالزار ٠٠ وغيره
من الخزعات التى مازال
كثير من الامهات يحرص
عليها أكثر من حرصه على
الدين ؟ ٠٠

نرجو أن نرى فى كل
بيت هذه الام ! ٠٠

بدأ اتحاد بنت النيل
برامجه الإصلاحية بالعمل
على محو الامية بين الامهات
٠٠٠ وهذه خطوة موفقة ،
تهدف الى رفع المستوى
الثقافى بين الامهات ، وتحقق
الى حد بعيد مجازة الامومة
الجاهلة ، لتكفل للمجتمع
الام المثقفة التى تستطيع أن
تخرج للوطن جيلا مسلحا
بسلاح الخلق والعلم ! ٠٠
كيف نرجو صلاح الجيل
وسلامته ، اذا لم نعمل على
تعليم الام وتثقيفها ! ٠٠
فهى المدرسة الاولى التى يتلقى
الطفل على يديها مبادئ
العلوم ؟ ٠٠

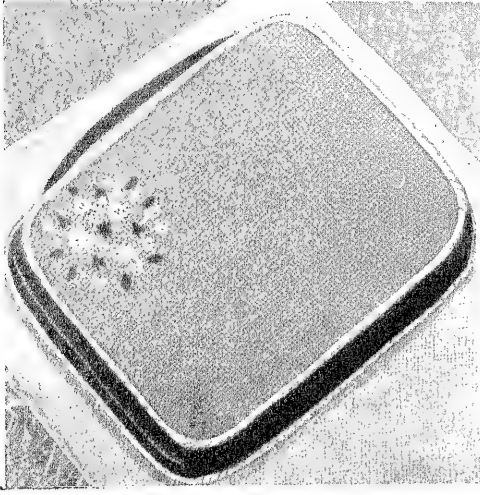
وأى خير نرجوه اذا
كانت الامهات جاهلات ،
حجبت غشاوة الجهل عن
أعينهن الحقائق ، فالام
الجاهلة لا تنتظر منها الا
الجيل الضعيف الخائر ،
الذى رضع لبن الجهالة ،
ونشأ فى بيئة مظلمة ، لم
يشرق فى أفقها بصيص من
نور المعرفة ! ٠٠

لقد شاهدت بالامس فى
احدى العيادات الخارجية
للأطفال صورة من صور
الامومة الجاهلة ، حسبي أن
أسوقها فى هذا الحديث
كدليل على تأثير الجهالة فى
حياة الام وطفلها ٠٠٠
سألها الطبيب عن عنوانها
فتعترت فى الإجابة ٠٠ لانا
لا تعرف (العلوان) ! ٠٠

ثم أمرها الطبيب بالدواء
٠٠ وحملته لترى لونه من
خلال الزجاجه ٠٠٠ وأبدت
دهشتها اذ أن الكثيرات من
الامهات قد أمر لهن الطبيب
بشراب لونه ابيض ، الا هى
٠٠ فقد استهان بها فصرف
لها هذا المزيج ذا اللون
الاحمر ! ٠٠

ترى لماذا ؟ لأننا فقيرة ؟
هكذا صور لها الجهل ٠٠

حقيبة وسادة للبلاى

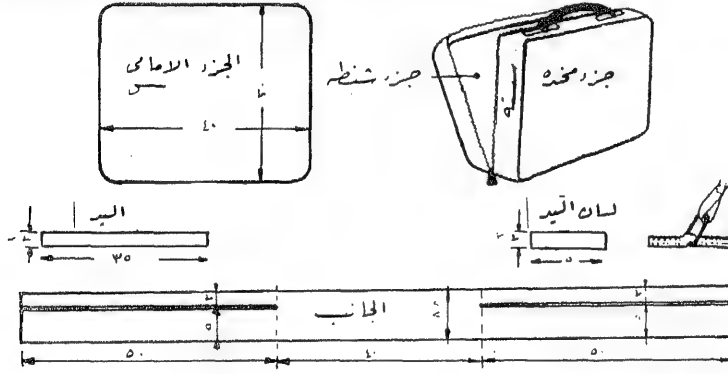


حولها غرزة الفستون بخيوط اسود . أما الرسم الذى على شكل الزيتون فاملثيه بخيوط البرليه الاخضر وباقي الرسم بالبرليه الابيض .

التنفيد :

بعد أن تكونى قد فصلت الحقيبة على حسب الشكل المبين على هذه الصفحة ابديى التركيب مع وضع بيته من القماش الابيض محشوة بكوردون بعد خياطته جيدا

لكى تأخذى معك الى البلاى لباس الحمام والغطاء والترىكو وكتسابك الذى مستقرئينه أثناء حمام الشمس فاننا نقترح عليك أن تصنعى هذه الحقيبة الجميلة التى ان حشيت بالغطوة تحولت الى وسادة صغيرة تسندين عليها رأسك ويمكنك صنع هذه الحقيبة المبتكرة بالتيل ذى الخيوط السميكة ونفضل أن تختاريه من اللون الكريسم أو من أحد الالوان الزاهية، أما الجزء المنتفخ الذى يؤلف سمك الحقيبة فالأفضل أن يكون من الشمع أو من التيل ذى الخيوط السميكة ان شئت ، على أن يكون من لون مخالف يتمشى مع لون الحقيبة كلها .



وعليك بعد ذلك أن تحليها بهذه الرسومات المنشورة مع هذا الكلام . قصى النجوم على قماش برتقال اللون واشتغلى

سابق فى اعداد الصيف الماضى أن كتبنا عن حمامات الشمس وفوائدها ومضارها ويجدر بنا هنا أن نذكر ببعض القواعد الهامة التى لا بد لك من اتباعها ان أردت ألا تضربك أشعة الشمس وهى ألا تمكثى مدة طويلة تحت الشمس بل عرضى نفسك لها بالتدرج بعد أن تكونى قد ذهبت بشرتك بالزيت الواقى وتأكدت أن كبداك سليما . وتأكدت أن كبداك سليما .

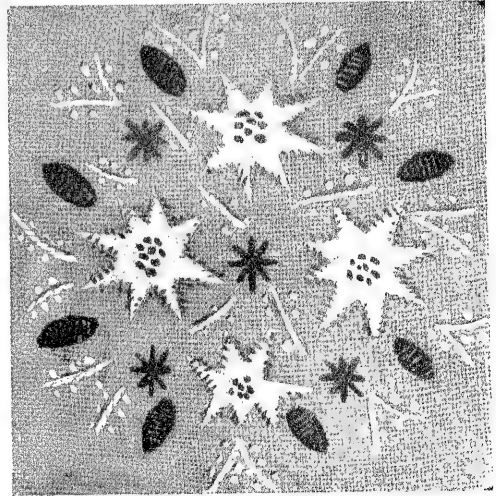
لا تنسى ان تضعى تحتك قطعة قماش كبيرة حتى لا تؤذى الحرارة الكامنة فى الرمل بشرتك وتحرقها

بين الجزء الاعلى والاسفل من الحقيبة والشريط المشمع الذى يكون سمكها .

ركبى الان السوستة واليد مع وضع الحلاقات كما هو مبين بالرسم .

ويمكنك صنع هذه الحقيبة من التيل المقلم وفى هذه الحالة لا لزوم للبرودريه

وموضوع الوسادة هذه يجعلنا نتطرق الى موضوع آخر هو فى غاية من الاهمية اذ أن هذه الوسادة تستعمل عادة للاقاء الرأس عليها أثناء أخذ حمام الشمس . وقد

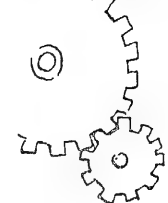
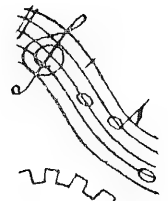


أيسم فينا...

نساء هن
في التاريخ نصيب

لأمتور على إبراهيم حسن
ويشمل نساء العرب في
الجاهلية والإسلام ، ونساء
العصر العباسي في بغداد ،
ونساء مصر الإسلامية ،
وملابس المرأة في الإسلام
وفيه حاول المؤلف أن يضع
بحثا يحدهه الرجاء أن يجد
فيه نساء العصر الحاضر
نبراسا بضئ، لكن الطريق
ويطلب من مكتبة النهضة
المصرية بالقاهرة وتمنه ١٢
قرشا .

ولكن أعمالنا المنزلية
ومشغلنا الكثيرة تحول
بيننا وبين هذه الأعمال
♦ اننا لسنا فيلسوفات
البيست فيلسوفة تلك
التي تفهم زوجها
♦ اننا لا نعرف التخلص من
الاشياء التي لا فائدة منها
ذلك لاننا قد نحتاج اليها
في وقت من الاوقات
♦ لاننا لا نخلع قبعاتنا في
السينما فندايق من خلفنا
ولماذا لا يخلع الرجال
طرايشهم ؟ اننا لو خلعنا
قبعاتنا قد نفقد تسريحة
شعرنا التي كلفتنا وقتنا
ومالا !!
♦ لاننا لا نعرف كيف نجتاز
الشارع بين الخطوط البيضاء
هذا ادعاء لا يوجد
ما يؤيده من الواقع
♦ اننا لانعرف كيف نضبط
ميزانيتنا
كيف ننهم بهذا وقد
استطعنا في سنى الحرب
أن نجرم أنفسنا من الضروري
في سبيل الصالح العام
♦ لاننا لا نعرف كيف نضرب
مسمارا أو نسلخ برغيا
هذا عمل الرجال أكثر
منه عمل سيدات واننا نتركه
غير آسفات الى أربابه
♦ لاننا لا نعرف أن نقود
سيارة الا أن كانت لنا
وهل هذا عيب ؟ اننا
لا نعتقد ذلك اطلاقا الا أن
كان القصد من ذلك المزاح
♦ ♦ ♦ وما يهتوئنا عليه
♦ اننا نستطيع أن نتفادى
المخالفات بابتسامة حلوة
♦ اننا في استطاعتنا البكاء
في الوقت المناسب
♦ اننا لا نشعر بمضايقة
عند شراء شيء من قسم
ملبوسات الرجال
♦ اننا نجد دائما الهدية
المناسبة لمختلف الظروف



هل تعرفين رأى الرجال
فيما نحن السميدات ؟ ان كنت
لا تعرفينه فعليك بقراءة هذا
المقال

ولتر أولا ما يؤنبونا عليه
♦ اننا مؤلفات موسيقيات
فاشلات
ولكننا نرد على ذلك بأننا
أديبات من الدرجة الاولى
♦ اننا لم نتقدم في الجراحة
قد يكون ذلك صحيحا
ولكن ألم يظهر منا سيدات
عالمات أمثال مدام كورى ؟
♦ اننا لم نخترع أية آلة
ميكانيكية
قد يكون الرجال على حق

الفن

لنرى على الوجه الفني الفن

الدعوة موجهة الى
الجميع وخاصة لمحبي
الفنون والاشغال اليدوية
نوجد فصول ودروس
خاصة في الفروع الاتية:
١ - العزف على البيان
٢ - الرسم بالزيت
٣ - الحفر على الخشب

وعلى الميناء
٤ - النقش على
النحاس الاصفر وعلى
العدن

٥ - الرسم بالزيت
على الاقمشة (القطيفة
والتيل والقطن والحبر)
٦ - الاشغال اليدوية

للسيدات
مدام فكتوريا نزاريان
الحائزة للمدالية
الذهبية بالمعرض
السادس عشر ١٩٤٩
شارع شددوى تليماك
رقم ٣ بشبرا - القاهرة





بازار و نای کلودی و لاسیری دی باری

تباع جميع المودات الكبرى
وكذلك عند چونو

شارع عماد الدين ١١٦ فوق بامكوب بالقاهرة

وعماره اركو ت ٢٠٧٨٩ اسكندرية

لفصل
الصيف



باتے فائے منے باریس



استعدى للصيف

هل اخترت أزياء الصيف أم لا ؟ هيا اذن معي
نتصفح هذه الورقات لعلنا نجد فيها ما يتفق وذوقنا .
اننا نعرف صعوبة اختيار الازياء ونقدرها حق قدرها
ولكن يجب ألا ننسى أن الصيف لن يمهلنا طويلا ...



↑
فستان مشجر بأكمام جابونيز • وقد وضعت صاحبه
على رأسها قبعة عريضة اتقاء للشمس •

→ وهذا فستان آخر من مبتكرات الصيف • الجونيلة
كحلي لامييه والكورساج من الحرير الابيض



فستان من الشانتونج الكجلى المحلى بالشانتونج الابيض وقد ارتدت صاحبتة عليه جاكيت من الشانتونج الكجلى المبطن بالابيض • القبعة من القش الابيض • ابتكار بيير بالمان

فستان فى غاية من البساطة من التيل الاصفر الفاتح وقد حلى بأربعة أزرار سوداء أو بنية وبحزام رفيع





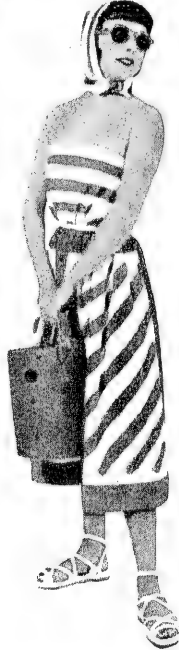
فستان من الحرير بأكمام جابونيز
وباقة بدون قلابات تقفل بشريط من
القماش نفسه • أما الخصر فقد حل
بشغل المكنة بينما كسكتست الجونية
بحيث يختفي عرضها اختفاء كلياً •
أما القبعة فقد صنعت بحيث تبقى
صاحبتها قيظ الصيف وأشعة الشمس
الوهاجة • ويمكن ارتداء هذا الفستان
فى زيارات المساء أو فى السهرات التى
لا يكون فيها لباس السهرة اجبارياً

فستان تواليت أبيض بديكولتيه مربع مرتفع
وقد ارتدت صاحبه عوضاً عن الكمين هذين
القفازين اللذين يصلان الى ما فوق الكوع
ويلاحظ أن الفستان محل بثنيات مستعرضة من
اعلى الى أسفل ووضع الى جانبه هذه الباقة
الجميلة من الزهر الابيض • أما المعطف فهو من
الحرير الكحل الفامق المبطن بالابيض ويعرف
باسم « كاب » •



لكل ساعة ردائها.

عند استيقاظك من النوم
ارتدى هذا الروب دى شامبر
المصنوع من القانلة الخضراء.
والمحلاة بالساتان الاحمر .
فان نزلت الى البلاج ارتدى
هذين القستانين وقد صنع
اولهما من قماش خفيف ذى
خطوط عريضة حمراء على
أرضية بيضاء وأختير
لثانيهما قطعة من التيمل
الاصفر الفاتح . ولحمام
الشمس عليك بارتداء هذا
اللباس وهو من الساتان
الكحلى المحلى بنجوم صغيرة
بيضاء والجلوس على هذا
المفرش المصنوع من البوبلين
المخطط أما الوسادة فهي من
المطاط القابل للنفخ .
وهاهو على الصفحة الثانية
بنطلون وسوتيان من البوبلين
المخطط بالاصفر والاسود أما
الشيميز به فهو من القماش
الخفيف الاسود وللعبة الكرة
عليك بهذه الجونية من التيل
الاصفر الفاتح







فستان رائع لسهرات الصيف وقد ارتدت صاحبة قفازين من الدانتلا

آخر ما ابتكرته بيوت المودة في باديس عبارة عن شيميزيت ملونة بألوان
مختلفة تلبس فوق لباس البحر ويلاحظ أن الياقة مقلوبة والكهين منه مخان
ويغطيان الذراعين الى ما فوق الكوعين بقليل



سهرات

تختلف فساتين سهرات
للصيف عن تلك التي ترتدى
فى الشتاء وتمتاز الاولى عادة
بالبساطة والبعد عن التكلف
وها نحن اولاء نعرض عليك
اربعة من الازياء وقد توخينا
عند اختيارها البساطة
والجمال • ولسنا فى حاجة
الى القول ان فساتين
سهرات الشتاء



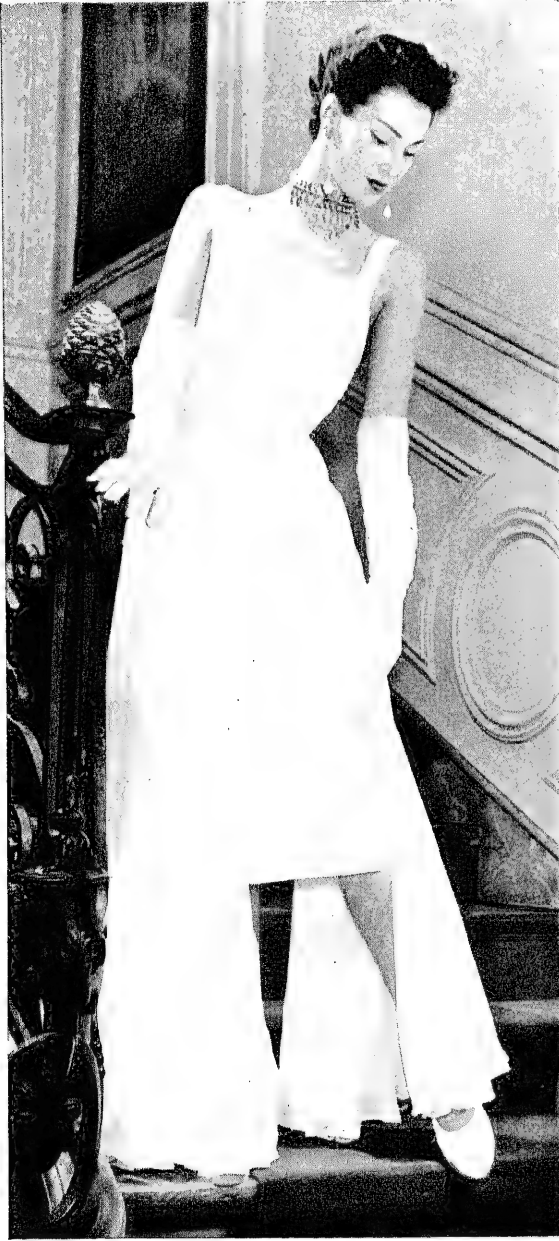
ماجى روف يقدم هذا الفستان المصنوع من
الاورجاندى الاسود • البليسيه باليد والياقة
من الاورجاندى الابيض المحلاة بياقة من
البنفسج

تقدم هذا الزى صانعة الازياء الشهيرة
مدام كادفن وهو من الاورجاندى الوردى

الصيف

يمكن ارتداؤها في الصيف ان لم
تكن مصنوعة من القטיפه . كما يمكنك
ان كنت خائطة ماهرة ان تعدل في
فستان السهرة القديم بحيث يبدو
جديدا ومتفقا مع زى الموسم . ان
المسألة تحتاج الى شيء من الخبرة .

فستان من التول الاسود للسهرة ضيق
عند الخصر واسع عند الذيل ↓



فستان من الساتان الابيض وقد لبست صاحبه هذا القفاز
الابيض الطويل عوضا عن الكمين الطويلين



ملابس اولادك

كتبت لنا احدى القارئات تطلب منا أن نقدم لها بعض الازياء الخاصة بالاطفال . وهانحن اولاء نسارع الى تلبية الطلب راجين أن نكون قد وفقنا في اختيارنا . ان ملابس اولادنا تعكس ذوقنا السليم وتظهر حبنا للجمال وتعلقنا به . ونعتقد بعض الامهات خطأ أن ملابس الاولاد ليست من الاهمية بمكان مع العلم أن الفستان الجميل يضيف على الطفل جمالا فوق جماله . وقد رأينا مساعدة لقرائنا أن ننتقى هذه الموديلات البسيطة التي جاءتنا خصيصا من باريس وقد لاحظنا عند الاختيار ما يناسب جونا وبيثتنا ومالا يناسبه . وجدير بنا أيضا أن نطلب اليك ياسيدتي أن تختاري في



فستان بديع من القماش المحلى بمربعات زرقاء وبيضاء وصنعت الياقة والجيوب من القماش الابيض . ويلاحظ أن ذيل الفستان فوق الركبة بخمسة سنتيمترات على الأقل . ويلبس فى الزهات الخلوية وعند الذهاب الى الحدائق



فستان من التافتاه الابيض ، الجونلة فضفاضة وحليت الياقة بالبرودى الوردى





صنع هذه الفساتين الالوان الزاهية البسيطة وإياك واختيار الاقمشة المشجرة فهي لا تتفق اطلاقا وسن أطفالك • ان في محلات بيع الاقمشة أنواعا في غاية من الجمال والطرافة ومحاذاة برسوم تتناسب والطفل • كما نود أن نلفت نظرك الى ناحية اقتصادية في غاية من الاهمية وهي أن تتركى براحا في القماش بحيث اذا كبرت طفلك استطعت اطالة الفستان وتعريضه

✓ - - ✓

اصغر عارضة أزياء في باريس الطفلة ماري كريستين وتبلغ من العمر أربع سنوات وينتظر لها مستقبل باهر في هذا المضمار . . .



فستان جميل من التيل المقلم بالابيض والازرق لبنات في سن الثامنة

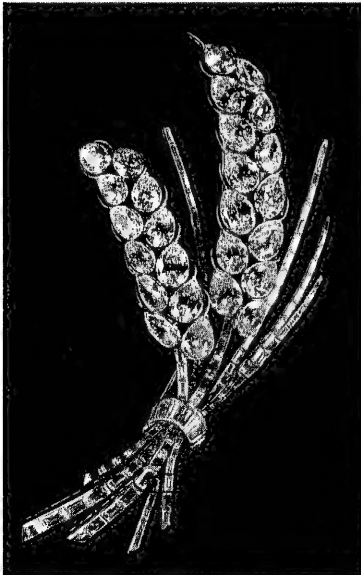
فستان من التيل المقلم بالابيض والاحمر مفتوح من أعلى الى أسفل

فستان جميل من الحرير الازرق الفاتح • الجونيلة بثنيات مستعرضة

لا تتم أناقتك يا سيدتي إلا ان اهتممت بكل
 شيء يتعلق بها • فالفستان وحده لا يكفي • •
 وها نحن أولاء نعرض عليك آخر ما ابتدئته باريس
 لهذا الموسم وهو عبارة عن حقيبة من القماش
 المؤلف من المربعات البيضاء والزرقاء أو البيضاء
 والسوداء وقد أراد مبتكرها أن يجعل منها في
 نفس الوقت حقيبة تواليت فوضع في ظهر غطاؤها
 مرآة وعلبة بودرة مسطحة تتسع لرشاشة
 ←



بروش جميل من الذهب الصناعي على هيئة سنبل القمح



عقد وحلق مبتكران يلبسان على فستان سهرة وقد رفعت
 صاحبتهما شعرها الى أعلى



حفظى بزواجك

ألم تفكرى يوما فى شراء كتاب جديد مسجل تقرئينه وزوجك ، فما أمتن الرباط الثقافى صلة تبقى على حبكما وفهمكما للحياة الحقة المؤسسة على العلم والمعرفة . وهل ندرकिन أن الرجل يحتاج الى الوحدة بعض الوقت لا ملأ منك ولكن استكمالا لحريته التى يقدسها فهل احترمت رغبته وتركته وشأنه يكتب او يقرأ او يفكر صامتا مستعرضا ومتأملا ، وربما كان شاعرا أو أدبيا فهل أشققت على أعصابه الحساسة وشعوره المزهف وهيات له جو الجمال والالهام فى وحدة منتجة وصمت مريح وهدهو ملهم ؟

وهل أدركت بلباقتك دخوله عليك أحيانا حزينا مهموما وما أكثر مسئوليات رجال الاعمال التى تشغلهم وترهقهم فتركته حتى تهدأ أعصابه ويستعيد هدوءه ولا تزيدي أعياه بشكوكا وهوموك والعبى دور المرأة اللبقة التى تواسى وتخفف وترقه وتنسى وتحيل الدموع بسمت .

وفى جلسة عائلية لطيفة ألا تفكرين فى إدخال السرور عليك ، فإذا كنت تقنئين العزف على آلة موسيقية تقومين نشيطة مرححة فتسمعينه بعضا من الالحان الجميلة أو تدبرين له على (الجراموفون) أسطوانة لاغنية مشجية أو قطعة موسيقية رائعة ؟

اننا فى مصر نتفقر افتقارا ظاهرا الى المرأة الملهمة الفنانة الحساسة التى تعلم أن الحياة ليست كلها نضالا وكفاحا ودخلا وخرجا وانما لابد أن يتخللها أوقات

ما أفقر بيوتنا المصرية الى المرأة اللبقة المثقفة التى تجذب زوجها اليها وتحبه الى وجودها بجانبه بل وبلزومها فى حياته - ان الرجل يهرب من المنزل لانه لا يجد الصديقة المسامرة حلوة الحديث سمحة المحيا ذات القلب الكبير التى تفهم أن الحياة الزوجية تضحية وايشار من أجل زوجها لا تنسالى عن سبب الطلاق فالمرأة الجاهلة تحمل الرجل على هذه العادة البغيضة فهو ان تحمل سنة وستين وثلاثا فلن يستطيع أن يعيش الممر كله فى نار تزداد اوارها بتصرف الزوجية الجاهلة التى لا تفهم كيف تحب الرجل فى منزله وتذنيه اليها بأفقه الواسع وعقلها المدبر وحنانها الوارف هل فكرت يا سيدتى ان تقتصدى أو تضحى ببعض مطالبك فى سبيل شراء هدية جميلة لزوجك تقدمينها بمناسبة حتى اذا لم تكن مناسبة فلتخلقى المناسبة السعيدة فيشعر أن هناك قلبا كبيرا يخفق مع قلبه وعاطفة جميلة تشاركه الحياة وتنسبه هذه الحياة الرتيبة الجامدة والمسئوليات الجسيمة التى يعانها .

هل فكرت فى رحلة خلوية أو زيارة الى الريف اخر الاسبوع مع زوجك فالمرأة الاجنبية لا تنسى عطلة نهاية الاسبوع فهى عندها مقدسة لا تضحيها فى الكس والغسل كما تفعل سيداتنا الجاهلات مع أن هذا اليوم هو اليوم الذى ينشد فيه زوجك الراحة والهدوء . فيعوض عليه ما فاتته من اسبوع حافل بالكفاح والعمل



آخر ما يكمل
ميكيا چك

... هو دهن أظافرك بـ "كوتكس"

انه طلاء ساحر ، سهل الاستعمال
يصفى الجال على انا ملاء
ويقاوم التشقق والتقشر
ويظل كاملا مدة طويلة كما يحتفظ
بصفائه وبريق الوان



كوتكس

أكثر طلاء أظافر شهرة في العالم

ويزداد تعلقه بك ، ويحرص عليك حرصه على الحياة الحلوة الممتعة ولن تستطيع امرأة مهما أوتيت من جمال وسحر أن تجذبه اليها ما دمت قد ملأت حياته روحا وعقلا وكفاهما ولم تسمحى للملل أن يتطرق لحياتكما .
روحية الفليني

صالحة رفيقة تسبح فيها وزوجها فى جو كله خيال والهام وجمال وشعر وفن وتضعد معه الى سماء المعاني تنسيان معا فيها للحظات دنيا المادّة والمسئوليات والمشكلات .
وأخيرا جددي ما استطعت لزوجك يتجدد حبه لك .



شؤون المطبخ



سلطة الخيار المحشو بالتونة

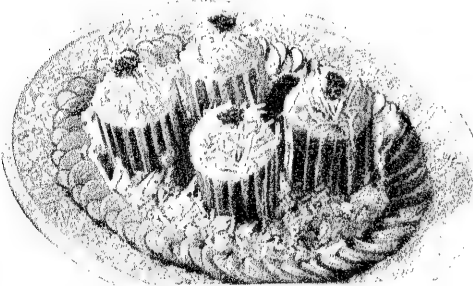
خس
قليل من الزيت والخل
ملح وفلفل

المقادير
١ رطل خيار
١ علبه تونة
مقدار من صلصة المايونيز

الطريقة

١ - اغسل الخيار وقشريه بشكل زخرفي بأن تتركي
أجزاء طويلة عمودية بدون تقشير بين الأجزاء المقشرة على
شرط أن تكون هذه الاقلام رفيعة كما هو موضح بالرسم .
ثم اقطعي بالسكين طرفي الاعناق حتى يمكن للخيار أن
ترتكز بسهولة فوق الطبق

٢ - قطعي الخيار عرضا كما يقطع القرع مع ملاحظة ان
لا يقل طول كل قطعة عن ٣ بوصات ثم قوري كل قطعة



باحتراس كما تقوري القرع لازالة اللب

٣ - اهرسي التونة في سلطانية بعد تصفيتها من الزيت
ثم اعجنها بقليل من صلصة المايونيز واضبطي الطعم
ويمكنك اضافة قليل من الزيتون الاسود المقطع الى هذا
المزيج حسب رغبتك ثم املئي فناجين الخيار (القطع
المقورة) بهذا الحشو

٤ - خذي أوراق الخس فقط واغسلها جيدا وافرمها
رفيعا بالسكين وتبليها بقليل من الزيت والخل والملح والفلفل
وضعي قليلا منه فوق حشو التونة في قطع الخيار

٥ - زخرفي سطح كل فنانج من فناجين الخيار المحشوة
السابقة بقطعة صغيرة جدا من المقدونس الطازج كما هو
موضح بالرسم

اللحم البارد المضغوط

المقادير

١ رطل لحم بتلو صغير
(من الفخذة)
١ رطل سحوق بقرى
٣ ملعقة كبيرة فتات خبز
أفركي مبلول ومعمصور
جيدا
ملح - فلفل - بهار
١ جزرة كبيرة
نصف رأس كرفس
بصلة
بيض للعجن

الطريقة

١ - افرمي اللحم مرتين ثم قشري السحوق واخلطي لحمة
باللحم المفروم وأضيفي الملح والفلفل والبهار وتدق دقا جيدا
في الهاون حتى تنعم تماما

٢ - انزعي الخبز الافركي المبلول واعصريه جيدا من
الماء وخذني منه المقدار المذكور واخلطيه جيدا باللحم السابق

٣ - يعجن اللحم بما يكفي من البيض المضروب حتى تتكون
كتلة متماسكة ثم اضبطي الطعم

٤ - شكلي اللحم على شكل اسطوانة واضغطيها جيدا
لتنماسك

٥ - افردى قطعة قماش أو فوطه بيضاء نظيفة فوق
المنضدة ورشيها جيدا بالدقيق وضعي فوقها اسطوانة اللحم
ولفينا فيها لفا محكما جدا ثم ابرمي طرفي الفوطه بقوة كما
في حركة عصر القماش ثم اربطي كل طرف ربطا محكما
بقطعة دو بارة

٦ - صفى كمية من الماء تكفى لتغطية اللحم تماما في حلة
وارفعيها على النار حتى تغلي ثم اضيفي اليها الخضر السابقة
بعد تقشيرها وتقطيعها وكذلك جزءا من الملح وأخيرا ضعي
فيها اسطوانة اللحم السابقة وغطي الحلة

٧ - تترك على النار تغلي لمدة ساعة ونصف تقريبا ولاحظي
دائما أن تبقى اللحم مغطاة بالماء طول مدة السلق واضافة
الماء اللازم كلما احتاج الامر لذلك

٨ - ارفعي اللحم من الماء واضغطيها بين وعاءين مسطحين
ونظفي عليها بالموازين أو بأى شئ ثقيل في الوزن واتركيها
كذلك حتى تبرد تماما أو توضع في ثلاجة

٩ - انزعي اللحم من الفوطه وضعيها فوق المنضدة وقطعيها
بسكين حاد الى حلقات متوسطة السمك

١٠ - رصي حلقات اللحم فوق طبق مسطح مفروش
بطبقة من الخس المفروم رفيفا ويزخرف حولها بحلقات
الطماطم

١١ - قدمي اللحم مع سلطة الخضار

الباذنجان الرومي المحشو

المقادير

- ١ أقة باذنجان رومي
متوسط الحجم
٣/٤ لحم (عصاج)
بالبطاطم
نصف رطل طماطم مصفاة
سمن للتحمير
ملح وفلفل

الطريقة

- ١ - قشري الباذنجان وقطعيه حلقات مستديرة سمكها حوالى ٨ سم
٢ - قورى قابليا وباحتراس كل حلقة من حلقات الباذنجان وذلك بنزع البذور وجزء من اللب ثم صفى الحلقات المقورة فى الماء والملح لمدة قليلة
٣ - تنزع حلقات الباذنجان من الماء والملح وتجفف جيدا بفوطه ثم تحمر فى السمن وتحشى باللحم العصاج المتبل جيدا
٤ - ترص فى صينية ويغطى موضع الحشو فوق كل حلقة من حلقات الباذنجان بحلقة صغيرة من الطماطم
٥ - اقدحى قليلا من السمن ويضاف اليه عصير الطماطم وتترك على النار حتى تنضج الطماطم ثم يضاف لها قليل من الماء وتبلى بالملح والفلفل ثم يصب قليل من هذه الدفعة فوق الباذنجان ويغطى
٦ - يرفع على النار الهادئة جدا ويترك حتى ينضج مع ملاحظة اضافة قليل من الدفعة السابقة كلما احتاج الامر
٧ - بعد تمام النضج تنزع حلقات الباذنجان باحتراس من الصينية وترص فى طبق مسطح مع ملاحظة أن يكون سطحها المحشو ظاهرا لاعلى .

٦ - رصى قطع الخيار المحشوة فى طبق صينى مسطح معروش بورق الخس المفروم ثم زخرفى حوله بحلقات من الطماطم والفجل الا فرنجى المقطع حلقات ويقدم للمائدة كما هو موضح بالرسم

ملحوظة :

يمكنك أن تقدمى هذا الصنف فى بدء الطعام فى الولائم كصنف من أصناف المشهيات ويمكنك أيضا ان تغيرى فى نوع الحشو المستعمل حسب رغبتك فاستبدلى التونة مثلا بالسلمك المسلوق أو قطع صغيرة من الرنجة أو السالون .
أو الجينة البيضاء بعد هرسها ومزجها بقليل من النعناع الجاف وقليل من زيت السلطة

الروانى بالشراب

المقادير

- ٨ بيضات
١ ملعقة كبير سكر
سمتريش
١/٨ أقة دقيق سميط
جيد، سميط السبوسة
٢ ملحقتان كبيرتان دقيق
١ ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة

- ١ - اضربى البيض قليلا فى سلطانية كبيرة عميقة ثم أضيفى عليه مقدار السكر ومبشور قشر الليمون أو الفانليا واستمرى فى الضرب بمضرب البيض السلك الى أن يغلظ قوام المزيج . ولسهولة العمل اضربى هذا المزيج فوق حمام مائى ساخن مع استعمال المضرب السلك .
٢ - عندما يغلظ القوام تماما انزعى المزيج من فوق الحمام المائى واستمرى فى الضرب حتى يبرد ويغلظ كما فى الفطيرة الاسفنجية
٣ - أضيفى السميط جزئا بجزء وقلبيه فى المزيج بخفة زائدة وكذلك أضيفى الدقيق واحذرى الضرب فى هذه المرحلة والا فستد منك العجينة وثقلت
٤ - حلى الزبدة فوق نار هادئة وعندما تبرد تضاف للعجينة السابقة
٥ - صبى العجينة فى صينية مستديرة مدهونة جيدا بالسمن ومرشوشة بالدقيق وتخبر فى فرن حار نوعا حتى تنضج تماما
٦ - اصنعى الشرابات باضافة السكر الى الماء بالمقادير المذكورة فوق نار هادئة حتى يغلى فيضاف عصير الليمون ويترك على النار حتى يغلظ الشراب نوعا كما فى شراب الكنافة

٧ - تسقى الروانى بالشراب وهو ساخن وتترك فى الصينية حتى تتشرب الشراب جيدا

٨ - تقلب فوق طبق مسطح ويزخرف سطحها بالكريم شانتيه والفاكهة المحفوظة أو بالفراولة أو بالفستق وتقدم

ملحوظة :

يمكنك صب هذه العجينة فى قوالب كعك صغيرة بدلا من الصينية اذا رغبت فى الحصول على جاتو (البابا) وتخبر وتتم كالسابق تماما

لكي تحتفظ الملابس دائما ببياضها الناصع ، إستعملى قليلا من :

زهرة
كولمان



في خايت
غسل الملابس
عند شطرتها

انضموا

الى نادى اتحاد بنت النيل

١ شارع ابن ثعلب

تقدم جالا أوف لندن

ليبلاين

فلم شفاه
فم جردل لون (الشفاه) (الروح)

جملد الفلم
يا لوانه قابله
للشديله



لكن تكوي اليوم عصريه لا يمدن
الشفاه الاضاهر مع ألوان
شبابك ، فقد ولى الزمن الذى كنت
تختارين فيه الألوان اعتباطا ، أو
وفقا لوان بشرتك .
وقم شفاه جالا أوف لندن يصبح لك
تغيير الألوان بسهولة باستعمال نفس
الشفاه وتمسكتهم بمجموعة الألوان المغلفه
في غمات معدنيه خاصه ، يمكن تثبيت
اللون الميؤوب منها بالشفاه
ولا يوجد شئ آخر يشبه هذا العلم
(الروح) - الطويل الميؤوب المزده ، مجموعه
كامله من ألوان قابله للتبدل . وكذلك
للتوفيق بين الشفاه والاظفار . يوجد
أحمر جالا لماع الاضاهر بنفس
الألوان العصريه في زجاجه لا تنزلق
فريده في توصها

واذكرى انه يوجد أحمر شفاه
وأحمر اظفار من جالا
لكل ذوق ولكل لون

ألوان جالا لونه :

مرجان البحر	الباليه الوري
أحمر وهاج	أحمر دكن
كستاني	أحمر ذهبي
عرق الديك	أحمر الفاوقس
سكلامت	أحمر ياقوت
الشفق	لون الدم

جالا أوف لندن

إطالع جردل لوانه من الكولم والورميته
فشارماسيتا

م.ب. ٣٠٢ - شارع شامليون المتاهة

طعام في رمضان

أول رمضان

خشاف التين ، فول
مدمس بالتقليه ، فراخ
محجرة ، ملوخيه ، دمه
أرز مفلفل ، مخلل ، فطيره

٢ رمضان

منقوع قمر الدين ، اللحم
البارد المضغوط ، باذنجان
محشو بالصفا ، مكرونة
اسباجتي ، سلطه خضار

٣ رمضان

منقوع البليج ، فول مدمس
بالبليض ، فاصوليا خضراء
محجرة ، أرز مفلفل ،
سلطه خيار ، خشاف

٤ رمضان

شراب التمر هندي ، فول
مدمس بسلطه الطحينه ،
زبادي ، لحم مشوي ،
دقيه باميا ، أرز مفلفل ،

٥ رمضان

خشاف الزبيب ، منخ
بالنقطه ، دقيه كوسه
أرز مفلفل ، سلطه خيار
كنافه

٦ رمضان

منقوع قمر الدين ، فول
مدمس بسلطه الخضار ،
بوفيتيك بالبليض
والقسماط ، ترلي ، سلطه

٧ رمضان

منقوع البليج ، لحم روستو
مفروم ، بطاطس مكور ،
سلطه خضار ، طبق
محاشي منوعه ، قطايف

٨ رمضان

منقوع قمر الدين ، فول
مدمس ، صينييه مكرونة
في القرن ، فاصوليا
خضراء ، مكورة ، كبد

٩ رمضان

منقوع البليج ، كفتة اللحم
دقيه باميا ، أرز مفلفل
بالشعريه ، مخلل ،
صينييه الرواني بالشراب

١٠ رمضان

خشاف الزبيب ، أرانب
محجرة ، ملوخيه ، دمه
أرز مفلفل ، مخلل فاكهه
مثلجه

١١ رمضان

منقوع قمر الدين ، فول
مدمس بالتقليه لحم
روستو بالبليض ، مسقه
باذنجان ، مكرونة

١٢ رمضان

خشاف التين ، اللحم
البارد المضغوط ، طبق
محاشي منوعه ، فاصوليا
جافه مكورة ، سلطه

١٣ رمضان

منقوع قمر الدين ، فول
مدمس ، سلطه باباغونج
كفتة مشويه ، دقيه قرع
أرز مفلفل ، سلطه فواكه

١٤ رمضان

خشاف البليج ، فول
مدمس بسلطه الطحينه ،
كباب حله ، باميا ويكه ،
أرز مفلفل ، سلطه بنجر ،

١٥ رمضان

سوييا ، فول مدمس
بالبليض ، لحم بالتريبه ،
صينييه باذنجان ، مكرونة
اسباجتي ، سلطه زبادي

طفلك في الصيف

من دراسات بنت النسل

الصيف موسم الحرارة ، وبالتالي موسم أمراض الأطفال وخاصة الاسهال الذي يوجد على ثلاثة أنواع :

أولا - الاسهال العادي :

ولم يصل الطب بعد الى اكتشاف الجرثومة التي تسببه . ويلاحظ في هذه الحالة أن البراز مائي أصفر اللون أو أخضره ودرجته الحرارة طبيعية .

ثانيا : الاسهال الحاد أو كوليبرا الأطفال .

يصاب بها الأطفال عادة في فصل الصيف بين يولييه وسبتمبر . ويشكو الطفل من ارتفاع في الحرارة ويزداد بكاءه .

ثالثا : اسهال المصران الغليظ .

وهو يصيب غالبا الأطفال الذين تتراوح سنهم بين الخمسة عشر شهرا والثلاث سنوات ويظهر في البراز بعض الدم والمخاط وترتفع حرارة المريض ارتفاعا قليلا . ان النصائح التي تقدمها على هذه الصفحة الغرض منها مساعدة الامهات في مثل هذه الحالات دون الادعاء بأنه في استطاعتنا أن نحل محل الطبيب الذي يستطيع وحده أن يحدد نوع الاسهال ودرجة قوته . ولكي نسهل عليه مهمته يلزم أن نحتفظ بلقائظ الطفل المتسخة في آنية مغطاة الى حين حضوره .

وأول نصيحة نقدمها للامهات وخاصة الحديشات العهد بالامومة أن يحتفظن برباطة جأشهن أمام الصعوبات التي تنتظرهن أثناء تربيتهن لأطفالهن وليعلمن أنه وإن كان جسم صغارهن يتأثر بالتغيرات الخارجية فإنه قادر على الصمود ضد الجراثيم .

الى هذا الغذاء بضع نقط من عصير الفواكه قبل كل أكلة ويقتضى هذا النظام الغذائي أن تمنع الطفل من تناول أى طعام وأن تعطيه ماء مغليا وشايًا خفيفا أذيت فيه كمية قليلة جدا من السكر . وفي اليوم الثاني اعطيه ماء الارز أو ماء خضار . وفي اليوم الثالث اذا ما هبطت الحرارة وقل التبرز وجد يمكن زيادة النسب .

وان كان عمر الطفل خمسة عشر شهرا يمكن اضافة قليل من البطاطس البوريه والارز وان زاد سن الطفل عن المائنة عشر شهرا يمكن اعطاؤه بعد بضعة أيام صدر الدجاج . امتنع عن اعطائه اللبن والبيض والخضروات الخضراء والفواكه غير المسلوقة .

اغسل امعاءه مرتين في اليوم الاول ومرة في كل يوم من الايام الخمسة التالية بماء زهرة البنفسج .

سنة أشهر امتنع عنه الطعام لمدة أربع وعشرين ساعة لا تعطيه خلالها الا الماء . وان زاد سنه على ستة أشهر اعطيه بدل الماء شوربة خضار أو ماء أرز (اغسل ملعقتين من الارز بالماء الفاتر ثم صفيهما ثم اغليهما على نار هادئة في لتر ورع من الماء لمدة ساعة صفيه خلال شاشة ثم أضيفي عليه ماء مغليا ان يصير حجمه لترا .)

ولتلافي حوادث الاسهال التي تحدث عادة في فصل الصيف امتنع عن فطم الطفل في هذا الموسم . وان كان لا بد من فطمه عليك بالتدرج وذلك باحلال رضعة من الثدي ثم رضعتين برضعة من الثدي الصناعي ثم رضعتين ونصح الامهات المسافرات لقضاء فصل الصيف في أحد المصايف وبصحبتهم رضيع بأن يأخذن معهن علب لبن مركز من الذي يقبل عليه الاولاد بكل سرور وأن يصفن

أما الأطفال الذين يغذون تغذية صناعية أو نصف صناعية فانهم غالبا ما يتعرضون للاسهال . فالطفل الذي يتغذى باللبن البقري يكون أكثر استهدافا لهذا المرض ذلك لان اللبن يتعرض للجراثيم بعد الحلب مباشرة حتى ولو عقم عن طريق القلي .

لذا يتحتم عليك أن تسهرى على نظافة الوعية مثل الثدي الصناعي (البيبرون) والمصاصة . كما يجب غلي اللبن لمدة خمس عشرة دقيقة وبعد تعبئة الثدي الصناعي اقله جيدا وضعيه في مكان رطب .

وعلى الرغم من هذه الاحتياطات فقد لاحظت أن طفلك تبرز ثلاث مرات منذ الصباح وبرازه يميل الى السيولة . ان الاصفرار يلوح على وجهه وهو كثير البكاء . فان كان عمره لا يتجاوز



(مكتب الاستاذ عصام)
الكاتب القصصى الكبير ...
- من ... من أرى فى
مكتبى ؟
- أ ... أنا ...
- من أنت ...
- ألا تعرفنى ياسيدى
- انى لم أرك قبل الان
هذه أول مرة أراك ...
- أنا ابتسام ؟
- ابتسام ؟
- نعم ابتسام ... اسمى
ابتسام ...
- اسم جميل فعلا ...
اسمك ابتسام ؟ !
- نعم (أيرؤك هذا
الاسم ياسيدى ؟
- انه ... بديع ... جميل
رائع ...
- وصاحبتى ياسيدى ،
أتراها على عكسه ؟
- لا ... لا ... من يقول
هذا ، انك جميلة مثل اسمك
- أحسأ ترانى كذلك
ياسيدى ، انه لشرف عظيم
- نعم نعم أراك كذلك ...
لكن ... من أنت ؟
من تكونين ... ومن أين
أقبلت ؟ ومن سمح لك
بدخول مكتبى ؟ ؟
- أأكون فى مكتبك ولا
تعرفنى ؟
- هذا يحيرنى فعلا ...
- ولم الحيرة ؟
- نعم ... هذا الحسن
فى مكتبى ، ولا أعرف عنه
شيئا
- وأنا أعرفك ولم أرك
قبل اليوم ، ومع ذلك لأحس
نحوك رهبة ولا تهيبا ، بل
على العكس انى أحس نحوك
شعورا قويا بصلة روحية
- بربك ... بربك انتظرى
كيف دخلت مكتبى ؟ اننى
أحس نحوك نفس شعورك
هذا عجيب غريب ... انى
أؤكد لك اننى لم أرك قبل
الان
- هذا اتفاق عجيب
ياسيدى ...
- أملك احدى قريباتنا
اللاتى لا يتصلن بنا ؟

ابتسام

مطلب زرق

- بكل أسف كلا ...
- فماذا تكونين اذن ؟
- صديقة ... معجبة
بالكاتب القدير ...
- صديقة جديدة وممتازة
من غير شك
- جديدة لا أكثر ولا أقل
- يا الهى ... هيا اسرعى
أيتها الصديقة ، هاتى بقية
البيانات
- بيانات ؟ لكأنك ياسيدى
تملا استمارة رسمية
- نعم استمارة صداقة
ومودة وأعجاب ...
- رفقا سيدى وتمهل
- لا ... لن أتمهل انها
فرصة ذهبية ...
- صدقتى ياسيدى انك
انسان ظريف أكثر مما كنت
أتخيلك
- وصدقتى انك انسانية
جميلة أكثر وأعظم من كل
من رأيت ...
- أفلا يكفىك وكيفينى
هذا التعارف ... أم ان
استمارتك الرسمية لا بد أن
تملا جميع خاناتها ؟
- نعم يكفى وزيادة ،
ومع ذلك فلا بد من اتمام
ملء الاستمارة . الاسم
عرفناه ورأيناه على فمك
العذب ... انه ابتسام ...
ابتسام ... ليس كذلك ؟
- نعم ابتسام ... ابتسام
جمال
- يا الهى ... ابتسام ...
وجمال ... هذا بديع ...
- بديع جدا والموطن ؟
- الثغر
- أى ثغر ؟ ... أى ثغر
سعيد هذا الذى ابتسم لنا
عن جمالك ؟
- ثغر بور سعيد
- هذا شرف عظيم أيتها
الصديقة الجميلة
- شكرا لك ياسيدى
والان ، ألا يسوغ لى أنا
الأخرى أن أملا استمارة

- أريد أن تخلده فى نتاج
من انتاجك الرائع وفنك
الدائع الخالد ...
- مطلب يسير ... وأمر
مجاب ... أهذا كل ماتريدين
- حسبى ذلك
- ففى أى لون من ألوان
القصص تودين أن أسجل
اسمك الجميل ؟ أنتعجبك
القصة الغرامية المشرقة
الحلوة الهائجة ، أم القصة
الغرامية القاسية العنيفة ...
أى لون تحبين ؟
- ليس هذا من شأنى
بالطبع ، انه عمل الفنان
- بالطبع هذا الاسم وهذا
الحسن وهذا الاشراق لا
يليق بهن غير رائعة من
روائع الغراماتم النصر الساحق
الصارخ
- لئن وفيت بعهدك
لاشكرنك مدى الحياة
- اننى منذ الان قد وفيت
بعهدى فاطمنى ولا داعى
لشكر
- انك رقيق ... نبيل ...
عظيم ... ان مكانتك لتزداد
فى نفسى قوة واعزازا وحبا
... انى فخورة وبسعيدة
بصداقتك ياسيدى ...
- اقتصدى قليلا من
مديحك ، فالمدح يضايقنى
- أهكذا ... ظننت اننى
أرضيك حين أعبر عن حقيقة
شعورى نحوك
- أشكرك
- ثم ...
- ماذا ؟
- أود ... أريد ... اننى
أرجو أمرا آخر ...
- أى أمر ...
- انه رجاء ...
- كأنك لا تشبعين
- نعم مع الاسف ... اننى
جسعة منذ الان ... وجريئة
أيضا على خلاف عادتى ...
وهذا عيب جديد فى ... أفلا
تقبله ولو مؤقتا ؟
- أقبل منك ... تحدثى
- ألا ترد رغبتى ...
- تحدثى يا ابتسام ...



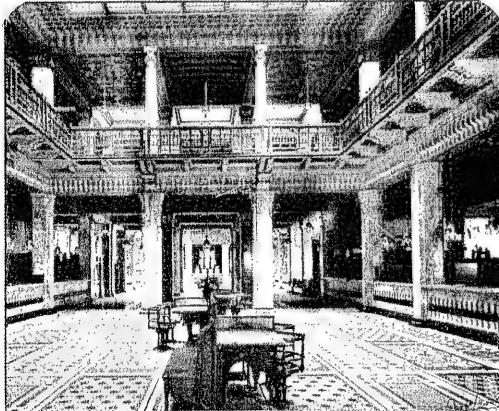
”خبرني

يادكتور ..

هل من المأموث وصنع المطهر فوزا على الجرح
ف حالات الحسودات ؟ ..

ان الحالات المفاجئة تتطلب منك استعمال مطهر سريع
فلا تتردد أو تخشى خطورة أو مضايقة . أنت في حاجة إلى
مبيد للجراثيم تعتمد عليه ، بشرط ألا يكون ساما أو مدمرا
وأن يكون لطيفا على الأنسجة البشرية ويحقق النظافة
وشغاف الجروح بسرعة . أنت في حاجة إلى المطهر يستعمل

ديتول المطهر العصري



بنك مصر

البنك الذي رفعت العزة المصرية
وعامتها في الاستقلال الاقتصادي
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
تروعه بعوام المديريات ومدنها الكبرى
وكل ما هو مراسله في كل بلاد الخارج .

— سيدى .. ان لنا مفعلى
لطيفا أنيقا على البحر
المتوسط . فى بور سعيد ..
انه يصلح مكانا لالهام فنان
عبقرى مذك
— عيه . هاهما .. حسن
جدا

— أرجوك .. أرجوك ..
بريك لا تسخر ولا تقاطعنى
يا سيدى . انى أرغب فى أن
أدعوك لتمضى فى هذا المكان
وقتنا ، ننعيم فيه بالهدوء
والجمال والصفاء ، وبظفر
الادب والفن منك بنتاج
عظيم خالد .. انه فخر لنا
أن تقبل هذا الرجاء المتواضع
ستجد مكتبة كاملة . وخدمة
صادقة .. و ..

— أقرأين الادب الفرنسى
يا ابتسام
— قليلا ..
— انك اذن قرأت اندريه
موروا ..
— ربما ..

— انك اذن تريدان ان
تصنعى معى ما صنعتها كبير
مع شاعرها كرىستيان فى
قصة الكرات الحمراء ؟
— اننى لم أقرأ هذه القصة
أو على الأقل لا أذكرها ..
ومادام لأمرى سابقة بين
فنان ومعبجة بفنه فأننى
ازداد اصرا و تمسكا ..
— لكنك تجهلين يقينا
خاتمة القصة

— ولماذا لا يكون أدبك
المصرى وفنك المصرى خلقا
جديدا مثفردا ، ولقصتك
نهاية عظمى غير نهاية هذه
الاقصوصة الفرنسية التى
تخشاهما ؟ ..

— (مطرقا) اسمعى ..
أرجو أن ترجى هذه الدعوة
الآن ..
— الى متى مثلا ؟ ..

— الى .. الى بعيد .. الى
أجل بعيد لا يسمى
— كأنك ترفض ؟؟
— لا أملك البت فى هذه
الدعوة الآن ..

— ان هذا يؤسفنى كثيرا

البقية ص ٤٦

تخيلي يا عزيزتي

تري أن الزوج يجب أن يكون:
١ - أمينا ٢ - صبورا
٣ - صحيحا ٤ - أيقا -
٥ - عاقلا ٦ - غنيا ٧ -
ظريفا ٨ - مجبا ٩ - مقتصدا
١٠ - مخلصا ١١ - سعيدا
١٢ - سنه أقل من الخمسين
ان للسيدة جونز ورجا يملأ
كل هذه الشروط ما عدا
واحدا وهو انه ليس غنيا !

قامت السيدات الاعضاء
في مجلس العموم البريطاني
بحملة شديدة طالبات بأن
تعمل الحكومة على تخفيف
آلام الوضع ويقلن في طلبهن
أن علي ٣٥٠٠٠٠ ولادة لا
تجري عملية التبنيج الا
ل ٤٣٥٠٠ ويرد الاطباء وهم
من الرجال طبعا ان آلام
الوضع ليست في حاجة الى
كل هذه الضوضاء !

تتوى حكومة الاسكافرض
ضريبة على العانسات ذلك
أنه يوجد في هذه البلاد
أربعون ألف رجل مقابل
عشرين ألف امرأة . وقد
صرح أحد نواب البرلمان
الاسكي أنه لا بد من فرض
ضريبة على كل فتاة غير
متزوجة .

بنك التجميل

مملانا لاجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر
صاحبها ونسختها

الدكتور فريدريك شيفين

يشرف على تحريرها

الدكتور ليزا هيلم

البراق ٤٨ شارع نصر الدين القاهرة

تليفون ٤٩٦٨ - ٤٩٦٤

انهم اكتشفوا في أحد
المستشفيات طريقة عملية
لعلاج النساء من أمراض
الوهم التي تصيبهم وذلك
بإيهامهن أن عمل البرماننت
لهن والعناية بهما لن يقضى
على جميع الأمراض التي
يتوهمها ، وكانت نتائج
هذا العلاج مذهشة بدليل
أن صحة المريضات قد
تحسنت بنسبة ٥٠ ٪

كان من نتيجة اقبال
السيدات على العمل في
انجلترا ازدياد حجم أروافهن
وان الاحياء الذي ظهر أخيرا
يبرهن على صحة ما نقول .

في مدينة لنكولن يوجد
رجل مغرم بالمراهنة على
مباريات كرة القدم وقد ربح
من هذه المراهنات عشرة آلاف
من الجنيهات . وقرر أخيرا
أن يلعب بما تبقى له من هذا
المبلغ على فرقة خاسرة ولما
سئل عن السبب قال :

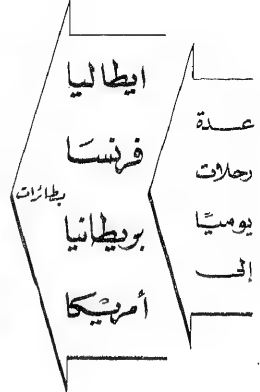
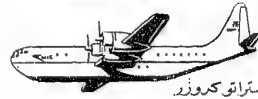
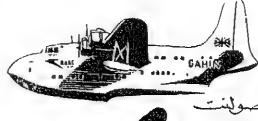
سنتسر امرأة كي
لسرور من هذا القرار لانني
عند ما أخسر نقودي سوف
أضطر الى العودة الى عملي
وأطلق حياة الكسل والخمول

تزوجت إحدى الفتيات
بطبيب أسنان وعاشت معه
عيشة هائلة سعيدة من عام
١٩٣١ الى عام ١٩٤٢ ثم
أصبحت بمرض فجائي
وأجريت لها عملية جراحية .
ولما شفيت تغير حالها تغيرا
كاملا . فقد أتت بأعمال
مشينة وهجرت بيت الزوجية
ثم طلقت . وقد قال القاضي
الذي حكم بالطلاق :

لولا هذا المرض لظل
هذان الزوجان أسعد الأزواج
كم عدد الفضائل التي
يجب أن يتحل بها الزوج ؟
اثننا عشرة فضيلة استطاعت
السيدة جون فرانسيس أن
تذكرها فئاتل الجائزة الاولى
في إحدى المسابقات . وهي

سافر بطائرات B.O.A.C

استول الطرف الجوية البريطانية بطائراته
الحديثة ، خير وسائل السفر لاجازتك الصيفية
من حيث الاعتماد عليه والراحة التامة والاقتصاد



لنجز الاماكن اتصلاوا : ا شارع قصر النيل
٤٧٤٧ بالقاهرة - ١٥ ميدان سعد زغلول
٢٢٨٣٧ بالاسكندرية وأوجيخ وكالات السياحة

الطريق الجوية البريطانية تعني لك كل المتابعة B.O.A.C

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH Q.E.A., S.A.A., T.E.A.L.

١٠٥٠

كرم جريد عجيب للجلد

انه علاج تجميلي ودواء للجلد
آن واحد ذلك هو « زمبوك »
الكريم الطبي الأبيض الخالي من
الشمع ، يحفظ الجلد ناعما ،
لذا ، فانتا ، بغض من الاكزيما
وفيها من الامراض الجلدية ،
يتقى وبشفي الجروح ، الحروق
قراغ الرأس ، الجروح المتسمة
.. الخ كما يخفف الاحتقان وتعب
القدم المتورمة



Zam-Buk زمبوك

كريم طبي خال من الشمع
للإزالة من ممرور الحبوب على زمبوك
الأصلي المصنوع في المصنع العظيم

مشروبات شعبية

كمية من اللبن الحليب تزيد قيمته الغذائية وتجعله غنياً بأنواع الفيتامينات وخاصة (أ) و(د)



إني أطعم دائماً

المكرونة

IMA

فإنها أحسن مكرونة

لضخامات الصنف

واحد الباكارات الاصيلة
تباع في جميع المتاجر

المطعم ١٠٠ شارع النصر بالانوار
مصر

والسويسيا شراب وقودى يحتوى على ١٢ ٪ نشا ، ونصف فى المائة بروتين كما يحتوى على كمية قليلة من الدهن الا انه فقير فى المواد المبدئية القلوية اذ أنها تستبعد فى عملية نخل الارز وتبقى فى النخالة الحشنة وهذا مما يجعله شراباً مولداً للحموضة ولذا لا انصح بتعاطى كميات كبيرة منه .

والسويسيا فقيرة فى فيتامين (ب) الذى يعجز فى نخالة الارز أيضاً وهو الذى يتسبب عن نقصه ضعف شهية الطعام أو فقدتها مع عسر هضم مستمر مصحوب بامساك أو اسهال

البقية ص ٤٦

ويعتقد بعض العامة أن العرقسوس يضر الكلى ولعل ذلك ناجم من احتوائه على قليل من أوكسالات الكالسيوم التى يرجع اليها تكوين حصى الكلى الا أن الطب الحديث أثبت نفي هذا الاعتقاد كلية . وقد امتدح العرب قديما العرقسوس فقال عنه داود الاصطاكى فى تذكرته « ان من دائم لى استعمال شراب العرقسوس مع درهم من السكر لم يشك غلة فى بدنه وقد استخرج فى السنوات الاخيرة من العرقسوس خلاصات دوائية كرب السوس ومشقوق السوس المركب وكلها أدوية نافعة لأمراض المعدة والكبد والأمعاء

الخروب :

كان شراب الخروب هو شراب العامة المحب لدى أجدادنا القراعة فقتسوا ثماره ورسموها على لوحة اكتشفت فى هواره ويرجع عهدها الى الاسرة الثانية عشرة (عام ١٨٠٠ قبل الميلاد) ويستخدم شراب الخروب كمرطب لذيد واستخدمه العرب لعلاج السعال وأمراض الصدر

قد أثبت الطب الحديث فائدة الخروب فى مقاومة حموضة الجسم لاحتوائه على قدر كاف من أملاح الجير والبوتاسيوم والحديد والصوديوم التى تتأكسد داخل الجسم مخلقة رمادا قلوياً يعادل حموضة الجسم ويمحو أثرها .

السويسيا :

والسويسيا شراب شعبي أيضاً يصنع من الارز يطحنه جيداً ونخله لاستبعاد النخالة الحشنة ثم يطبخه فى الماء على النار حتى يصير كالعصيدة الرقيقة ثم يحلى بالسكر ويضاف اليه الفانيليا وأحياناً

هناك ألوان من الشراب يقبل عليها السواد الأعظم من شعبنا المحبوب اقبالاً شديداً منذ أقدم العصور ، وبالرغم من ظهور مشروبات حديثة كإناوع المياه الغازية وعصير الفواكه فلا تزال هذه المشروبات الشعبية تحتل مكاناً مرموقاً لدى عامة الشعب فى كل وقت ، وفيما يلى أهم هذه المشروبات :

العرقسوس :

هو جذور نبات العرقسوس حيث تقطع وتقتشر وتطحن فتحتول الى مسحوق ذى ألياف مائلة للاصفرار تنقع فى الماء عدة ساعات ، كونه شراب العرقسوس المشهور بمصر والبلاد الشرقية

وشراب العرقسوس ذو قيمة غذائية وطبية فهو يضم سكريات ذاتية (جلوكوز وسكرورز) ونسبة قليلة من النشادر والراتنج كما يضم مادة زلالية متحدة بأحماض عضوية هى التى ترطب الجسم وتلطف حرارته صيفاً والعرقسوس ملين خفيف ، ويفيد اعطائه للأطفال وكذا النساء فى أشهر الحمل حينما يخشى من تأثير المسهلات الأخرى الشديدة ، وهو يزيل السعال وآلام الحنجرة ويلطف البلغم كما انه دواء ناجع لحموضة المعدة ويكون تأثيره أكبر اذا كان شرابه ثقيلاً وقد يعسد البعض الى مص قطع العرقسوس نفسها لهذا السبب حيث تختلط المواد الفعالة التى به بأفراز اللعاب مكونة مادة قلووية تعادل المقدار الزائد من الحموضة التى بالمعدة .

وقد يكون لبعض الادوية الشائعة طعم مر غير مستساغ ومثل هذه الادوية يمكن خلطها بمشروب العرقسوس عند تناولها ليخفى طعمها .

بسكويت

و

حلويات

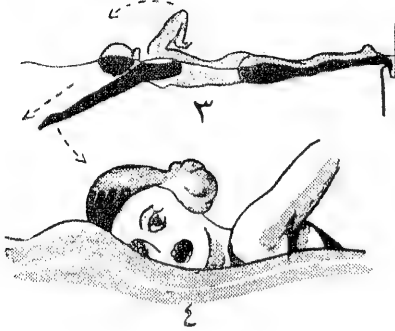


ابن السودان
انتاج مصر

الحندويل اخوان

٣١ شارع الجبل القرم ٢٤١١٣

علمى بنك السباحة



للسباحين . أما الساقان فانهما يقومان بحركة رأسية اذ ترتفع كل ساق بدورها بمقدار ٣٠ سم وتضرب الماء ضربا منتظما .

اطلبنى من ابنك ان يمسك حافة حوض السباحة بكلتا يديه واطلبنى اليه ان يضرب الماء بساقيه كما هو ظاهر فى الرسم (رقم ١) وبلاحظ ان هذه الحركة تبدأ من الردف ومفعولها من أسفل الى أعلى ثم تسقط الساق بثقلها على سطح الماء . ويجب على ابنك ان يحرص على ألا يثنى ركبته . وبعد أن يكون قد تمرن على هذه الحركة مدة كافية عليه أن يعيدها بعد أن يعلق يديه بلوحة من الخشب على أن يقطع الحوض ذهابا وإيابا إن أمكن بواسطة ضرب الماء بساقيه (أنظر الرسم رقم ٢) .

ويمكنه بنفس الطريقة أن يعلق قدميه بحافة الحوض كما هو ظاهر فى الرسم (رقم ٣) . ولكن هذه الحركة معقدة الى حد كبير . (يلاحظ أن الجزء الاسود من الرسم يجب أن يكون تحت الماء) . الذراع اليمنى تمتد (١) بينما الذراع اليسرى تنتهى من العودة تحت الماء . ان الذراع اليمنى تتركز فى الماء (ب) بينما تخرج اليسرى . من عند

يقول المهتمون بشئون التربية البدنية ان السباحة رياضة كاملة بشرط أن تمارس على الوجه الصحيح ووفق القوانين التى وضعت لها والا أنت بعكس النتيجة المرجوة منها . وأول شرط من شروط تعلم السباحة سلامة الجسم من أمراض القلب والكلى والروماتزم لذا وجب على كل أم أن تتأكد من صحة ابنها قبل أن توافق على تعليمه السباحة . ولكى يتعلم ولدك السباحة بسهولة يجب أن يشترك فى أحد الحمامات وهى كثيرة ولله الحمد ولوزارة المعارف بالقاهرة حمامان واحد بالجزيرة والاخر فى نهاية شارع الملكة نازلى قرب دار الانار المصرية . أما محاولة تعلم السباحة فى البحر فهو أمر مشكوك فيه لان الامواج غالبا ما تعيق المبتدئ عن القيام بالحركات كما يجب .

السباحة الحرة :

هذا النوع من السباحة قديم للغاية يقبل الصغار على تعلمه لسهولة .

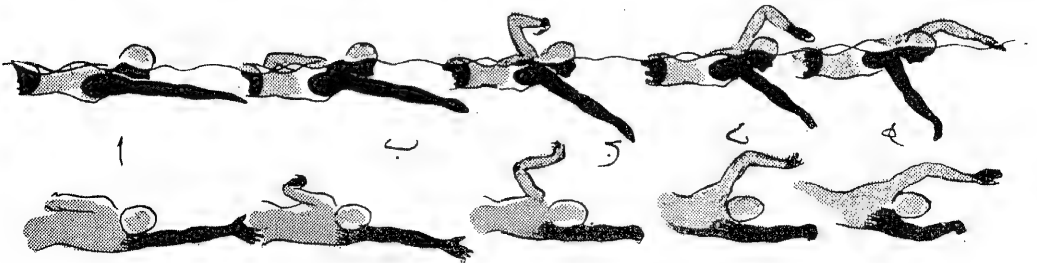
والشخص الذى يمارس هذه الرياضة يكون جسمه أفقيا على سطح الماء وحركة عودة الذراع تكون فوق الماء مما يقلل من مقاومة الماء

ليست بغير حركة ولكن ببطء فى تحريكها . ويجب أن تكون حركة الذراعين بطيئة بينما تكون حركة الساقين سريعة .

ويؤخذ النفس على الجانب وبسرعة عن طريق الفم (أنظر رقم ٤) . أما حركة الزفير فتكون فى الماء عن طريق الفم والانف .

وسباحة الصدر تفيد عضلات الظهر وتقوم العمود الفقرى .

الكوع وفى هذا الوقت تكون الذراع اليسرى تمتد الى الامام والذراع اليمنى تبدأ عودتها تحت الماء (د) واليسرى تبدأ معجمها . وأخيرا تدخل الذراع اليسرى تحت الماء من طرف اليد الخارجية بينما تستمر الذراع اليمنى (هـ) حركة الدفع الى الخلف . وهكذا نرى أن ذراعى ابنك تساعدان بعضهما بعضا فالذراع الامامية تنتظر الذراع الخلفية ولكن

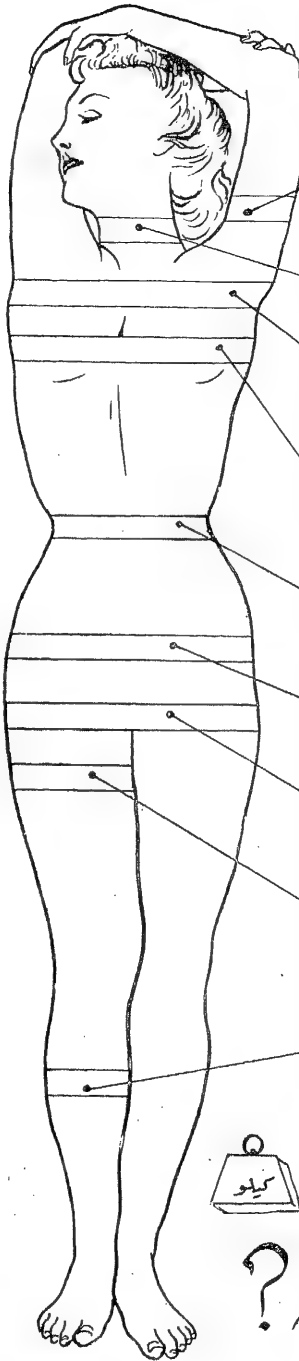


ما هي المقاسات المثالية ؟ سؤال يتبادر الى ذهن كل سيدة تعتنى بجمال جسمها وتناسق أجزائه . وسؤال يصلنا من قارئات بنت النيل بين حين وآخر مما جعلنا ننشر هذا الرسم مع المقاسات المثالية راجين من قارئاتنا أن يحتفظن به ولا يفقدنه ليرجعن اليه وقت الحاجة .

وأول ما ينبغي أن تفعلينه لتقارنى بين مقاسات جسمك وهذه المقاسات أن تأخذى أولا طولك وليكن مثلا ١٥٥ سم فإن كان عمرك ٢٥ سنة وجب أن يكون محيط ذراعك ٢٥٨ سم ومحيط عنقك ٣٢٢ سم ومحيط الصدر تحت الإبطين مباشرة ٩٦ سم ومحيط الصدر ٩٠ سم والخصر ٦٣ سم والردين ٨٦ سم وأسفل الردين ٨٧ سم والفخذ ٤٨ سم وبطن الساق ٣٢ سم أما عن وزنك فيجب ألا يتعدى فى هذه الحالة ٥١ كيلو جرام .

وإن زادت مقاساتك أو نقصت عن هذه الأرقام فيجب عليك المبادرة الى معرفة سبب هذا النقص أو هذه الزيادة والعمل على إعادة الانسجام الى جسمك . وقد ينتج عن إهمالك ترهل يسي الى صحتك وبالتالي الى جمالك إن أحسن وسيلة تحتفظين بها برشاقتك هي الألعاب الرياضية وخاصة المشى . إن سيداتنا ميالات الى البدانة وذلك لأنهن يكرهن الحركة إن الأعمال المنزلية نفسها خير تمرين رياضى تقوم به سيداتنا وأنا نرجو ألا يفهم من ذلك أننا نريد لهن الإرهاق والتعب كلا وألف كلا .

هيا إذن ياسيدتى الى شريط السنتيمتر وقيسى طولك وقارنيه بالأبعاد المثالية التى تتفق مع سنك . وابدئى من اليوم بممارسة الألعاب الرياضية سواء فى المنزل أو فى معهد خاص للألعاب الرياضية . فإن الرياضة مفتاح الصحة والجمال



الطول	٥٠	٤٠	٣٠	٢٥	٢٠
سنه	سنه	سنه	سنه	سنه	سنه

٥٠	٤٦,٢	٤٦	٤٥,٥	٤٥,٣	٤٤,٨
٥٥	٤٦,٨	٤٦,٥	٤٦,٢	٤٥,٨	٤٥,٤
٦٠	٤٧,٨	٤٧,٦	٤٧	٤٦,٧	٤٦
٦٥	٤٩,٢	٤٨,٨	٤٨	٤٧,٦	٤٧,٤
٧٠	٥٠,٧	٤٩,٧	٤٩,٤	٤٨,٨	٤٨

٥٠	٢٢,٥	٢٢,٢	٢١,٨	٢١,٥	٢١,٢
٥٥	٢٣	٢٢,٧	٢٢,٤	٢٢,١	٢١,٨
٦٠	٢٤	٢٣,٨	٢٣,٤	٢٣	٢٢,٤
٦٥	٢٤,٩	٢٤,٥	٢٤,٢	٢٣,٥	٢٣,٥
٧٠	٢٥,٦	٢٥,٨	٢٥	٢٤,٦	٢٤

٥٠	١٠١	٩٨,٥	٩٦	٩٤	٩٢
٥٥	١٠٣	١٠١	٩٩	٩٦	٩٣,٥
٦٠	١٠٥	١٠٣	١٠١	٩٨	٩٥,٥
٦٥	١٠٧	١٠٥	١٠٣	١٠٠	٩٧
٧٠	١٠٩,٥	١٠٧,٥	١٠٦	١٠٢	٩٩,٥

٥٠	٨١,٥	٨٠,٥	٧٩	٧٨,٥	٧٧,٥
٥٥	٨٤,٥	٨٣,٥	٨٢	٨١,٥	٨٠,٥
٦٠	٨٧,٥	٨٦,٥	٨٥	٨٤,٥	٨٣
٦٥	٩١,٥	٩٠	٨٩,٥	٨٥	٨٣,٨
٧٠	٩٤,٥	٩٣	٩٠,٥	٨٩,٣	٨٧,٨

٥٠	٥٥,٥	٥٤,٥	٥٤	٥٣,٥	٥٣,٥
٥٥	٦١,٥	٦٥,٥	٦٤	٦٣,٥	٦٣
٦٠	٦٩,٥	٦٨	٦٧,٥	٦٦,٨	٦٦,٤
٦٥	٧١,٥	٧٠	٦٩	٦٨,٤	٦٧
٧٠	٧٣,٥	٧٢,٨	٧١,٨	٧٠,٥	٦٩,٥

٥٠	٨٦,٥	٨٥,٥	٨٤,٥	٨٣,٥	٨٢,٥
٥٥	٩٠	٨٩,٥	٨٩	٨٨,٥	٨٧,٥
٦٠	٩٣,٥	٩٢	٩١	٩٠,٥	٨٩,٥
٦٥	٩٦,٥	٩٥	٩٤	٩٣	٩٢,٥
٧٠	٩٩,٥	٩٨	٩٧	٩٤	٩٣

٥٠	٩٠,٥	٨٨,٥	٨٦,٥	٨٥,٥	٨٤,٥
٥٥	٩١,٥	٩٠,٥	٨٩	٨٧,٥	٨٦,٥
٦٠	٩٦,٥	٩٥,٥	٩٤	٩٣	٩٢,٥
٦٥	١٠٥,٥	٩٩	٩٧	٩٥	٩٣,٥
٧٠	١٠٦,٥	١٠٣	١٠١	٩٩	٩٧

٥٠	٤٧,٥	٤٧,٧	٤٦,٥	٤٦	٤٥,٤
٥٥	٥٠	٤٩,٥	٤٩	٤٨,٥	٤٧,٥
٦٠	٥٤	٥١	٥٠,٥	٥٠	٤٩,٤
٦٥	٥٣,٨	٥٣	٥٢	٥١,٥	٥١,٣
٧٠	٥٦,٨	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣

٥٠	٣٣	٣٢,٨	٣٢,٤	٣٢	٣١,٧
٥٥	٣٣,٦	٣٣,٥	٣٣,٤	٣٢,٨	٣٢,٤
٦٠	٣٤,٦	٣٤,٢	٣٣,٥	٣٣,٥	٣٣
٦٥	٣٥,٢	٣٥	٣٤,٨	٣٤,٢	٣٤
٧٠	٣٦	٣٥,٩	٣٥,٦	٣٥,١	٣٤,٨

وزنك : بالكيلو



٥٠	٤٩,٥	٤٨	٤٧,٥	٤٦,٥	٤٥,٥
٥٥	٥٥,٨	٥٥	٥٣	٥٢,٥	٥٢
٦٠	٥٩,٣	٥٨,٥	٥٧	٥٥,٥	٥٤
٦٥	٦٢,٨	٦١,٨	٦٠	٥٨,٥	٥٧,٥
٧٠	٦٦,٨	٦٥	٦٣,٤	٦١,٨	٥٩,٥

هل مقاساتك مثالية ؟



بريد بيت النبل



ل. ج. بالجيزة :

(١) يجب أن تهتم بتقوية بنيتك فانت بلا شك مصابة بفقر دم .
اكثري من تناول اللحوم المشوية نصف شواء وكلي الخضراوات ولا تنسى أن تعرضي نفسك على طبيب باطني لعله يصف لك بعض الكالسيوم (٢) فلتستمر اختك في تنظيف اسنانها كالعتاد ولا داعي للقلق .

فوقية محمد :

(١) يجب ان تستشير طبيب اسنان ليصف لك الدواء الذي يتولى لك (٢) ارسل طيبك الى ل.م. فراكو ٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة .

آنسة حائرة متوف :

لقد اتيت نظاما غذائيا صارما انك قواك وسبب لك ماسبب .
ابدئي أولا بعرض نفسك على طبيب اخصائي ليصف لك العلاج الذي انت في حاجة اليه فاذا ماشفت تمام بدأت بالعناية بقوامك .

ع.ح :

(١) تخري يوما صحوا لفصيل فستاك الصوف . اغسليه بماء دافئ وملدوب الصابون مع الضغط واجتنبى دك الصابون عليه او دعه باليد ثم اعصره بالضغط ايضا بين راحتي اليد وكبرى عملة الفسل السابقة حتى يتلف مع ملاحظة السرعة الزائدة اثناء العمل (٢) اشطفيه في ماء دافئ مرتين لالة الصابون ثم اعصره جيدا كما سبق ثم لفه لفا جيدا في ملاء او بشكر واعصره جيدا حتى يتخلص من جميع الماء لثلا ينكش ثم علقه في الشماعة فوق الحبل بعيدا عن الشمس لكن في جو دافئ حتى يجف ثم يوى على الظهر او تحت شاشة مليلة (٣) اذيلي الشاي من على الباستة المشجرة بنقع البقعة في ماء ساخن مذاب فيه كمية من البوركس حتى تزول ثم تشطف في ماء بارد (٤) بقعة الخبر من على التيل السمنى : اخبريني مالون العجر (ازرق او احمر او كويبا) افيدك بالرد (٥) لعمل سويتش صوف بالماس الذي ذكرته يحتاج الى ١٤ شلة صوف كل شلة ٢٨ جم بشرط ان يكون الخيط على ثلاث فتلات

ع.ع. بالاسكندرية :

رشي على الفرو الابيض كمية من كربونات المانيزيا واتركيه مدة ساعتين او اكثر مع دك شعر الفرو فوق بعضه ثم انفضيه من المانيزيا جيدا .

خديجة س. لبنان :

(١) الرطل المصرى في وزنه يعادل ١٢ أوقية وذلك في الدقيق والسكر وجميع الاغذية التي توزن باليزان اما الرطل في السوائل فيعادل كوبين كبيرين من الماء (٢) لزيادة نمو شعرك استعملي حمام الزيت للشعر وذلك بان تدلكي فروة الرأس بكمية كبيرة من زيت الزيتون الدافئ ثم لفسي الشعر في فوطه واتركيه لاطول مدة ممكنة ثم اغسليه بالماء الساخن والشامبو وكبرى هذه العملية اسبوعيا قبل غسل شعرك (٣) استعملي في دهانه مركبا مكونا من مقادير متساوية من زيت الخروع وزيت اللافان وقايل من الكولونيا فان لم يقد هذا العلاج فيكون سبب ضعف شعرك جسمانيا فاستشيري احد اطباء الامراض الباطنية او اخصائيا في الامراض الجلدية

سونيا هيني :

(١) الكريم شاتيه هي عبارة عن الكريمه اللباني، وتشتري بالكواو من محال جردى او اى محل من محلات الشاي الشهيرة وتستعمل الكريمه مع سلطة الفواكه او في زخرفة التورتات (٢) مسحوق الجيلاتين يباع في جميع محلات البقالة الشهيرة .

نازك محمد بالنيل :

نفضل لك جاتيت من التيل او الحرير بخفى بطنك وقد سبق ونشرنا اكثر من موديل للحاملات فراجى مجموعة بنت النيل . وبالسلامة ان شاء الله .

ايويس اسكندر الاسكندرية :

لاشكر على واجب .
الطالبة بالثون سعدية عبد العزيز :
لقد اظهرت الامعة ان الكلية ملتزمة وتنصنك ان لم يكن الالم قد زال ان تعرضي نفسك على جراح تفتين فيه .

نازك . طنطا :

لاعرف طبيا آخر يقوم بهذه العملية ويقول النبل الفرنسى ان الوجه الجميل لايعيبه انف كبير .

الحائرة شهرزاد :

كان يجب ان تقضى قصتك على والدك اما ان تتركى هذا الشرير وتستغل ضعفك وسداجتك فهذا ملا تقبله لك . لاندهى اليه بفردك بعد اليوم . وان امتنع عن دفع حقوقك اشكيه الى المجلس الحصى واذكرى في شكواك كل ما حدث .

فتاة عاملة بنصيحتمك :

ما هذا الضفى والاتخاذل يا آنسة ؟ لقد حيات لك اعروف فرصة التحقق بنفسك من خيانه اسببه فانه لايتحقق منك هذا الحب وهذا التقدير وان الله سيموضك خيرا .

مشتكة في بنت النيل م. حلوان

توجد في شارعى سليمان باشا وقصر النيل بالقاهرة محال تعرض اللوحات الفنية يمكنك الاتفاق معها على عرض بعض لوحاتك او كلها مقابل اخذ عمولة على البيع تتراوح بين عشرين وثلاثين في المائة .

زيث زغول بدمهور :

(١) ادمنى حول فك بالجلسرين يوميا قبل النوم (٢) يجب عرضها على اخصائى في الامراض الجلدية اذ لايتستطيع تشخيص مثل هذه الحالات في الورق .

المعذبة بالغيوم :

لايد ان اولدك وجهة نظر خاصة عندما فرض على هذا الشاب مهرا قدره مئتان وخسون جنيهها . يجب ان تبغى الامر جيذا قبل ان تتخذى اى قرار . حاولى ان تفهم سبب تشدد والدك وحكمى عقلك

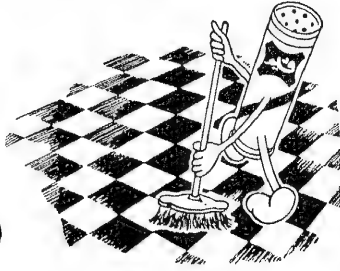


ضميرة رويل

تقدم لكل سيده تذهب بهذا الاعلان الى البقال الذى تعامله -تقديم مجانا كتاب « رويل للطهى وعمل الحولى » ويمكن الحصول عليه ايضا من الوكالة مباشرة : م. ل. فرانكو وشركاه - سنبتو وشركاه (خلفه) ٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة

فشييم

المنظف السريع المضمون



على تسمين نفسك ليس هناك وسيلة الا ان تكثرى من اكل التنبويات كالآرز والحلويات مع ممارسة رياضة خفيفة غير مجهدة.

الى وفاء

ان من الوفاء ان تعالجى صاحبك بالحسنى وتغطي له برأى ، وليس من العدل ان تعيش بشعوره على هذا النحو الذى لا يلقى .

وفية حائرة :

استمنى مزيجاً من صفار البيض واللين ثم اعملتى مساجاً لوجيكى تحملى على نتائج باهرة .

ص.م.ص.

احسن حل لهذه المشكلة الا تقيد باحدى هاتين الفاتين ان لم تكن تشعر نحوها بمعاطفة حقا . واحسن طريقة ان تختار من تروك من الخارج حتى لا يحدث مايجرح شعور احدى الاسرتين والزواج قسمة ونصيب .

فهيمة توفيق بشيرا :

استعملى زيت الخروج فهو يعطى الشعر .

الحائرة بالفحوم :

للك الشارب وقد اطلع على رأى القراء ان يعمل بالراى الذى يناسبه فهو ادرى بحاله متى . وقد لاحظت من خطابك انك تحببته وبقي ان تعرف شعوره هو . ان مسأله جد شائكة تحتاج الى تحكيم العقل وترك العاطفة جانباً لانها مغيرة في حين ان العقل ثابت لا يتغير ولا يتبدل .

حرم الاستاذ كامل ميخائيل :

لو اردنا تلبية طلبات قارئنا العزيزات جميعاً لما اتسمت لنا صفحات بنت النيل كلها وان كنا قد قصرنا أو تأخرنا فى الرد عليك فذلك راجع الى ان ما طلبته سبق نشره مراراً في اعدادنا نرجو اذن المذرة . اما عن عدم وصول عدد ابريل فالذنب ليس ذنبنا وعلى أى حال فقد ارسلنا لك عدداً آخر بدلا منه .

فوقية يجاردن سیتی :

اذا كانت صحتك جيدة فلا نصحك بأن تفكرى كثيرا في امر تحافك فالعناية مع الصحة الجيدة تعادلان الرشاقة . اما اذا اصررت

س.م. قارئة بنت النيل :

دلكى منابت شعرك بصبار بيضة وانغسله بعد ذلك بالماء الدافئ والصابون سرحى شعرك يوميا صباح مساء بمشط عادى .

ف.م.م. ميت غمر :

الطريقة التى اجتبتها في التنظيف خطا فلاحظت ذات الاوان المتعددة سيلة الفصل (الهجان) انك لم تتبع الطريقة الصحيحة والسرعة الزائدة في غسلها وتجفيفها وانما مع الاسف لانستطيع معمل شيء لنفسناك المبرلا الذى كان يجب ان يغسل بالينزين لان الماء يتلفه . فلاحظى ذلك مستقبلا .

مشتركة :

(١) لقد صدر بعد وفاة المغفور لها الاميرة شيوه كار ستة اعداد من المرأة الجديدة باللغة الفرنسية والانجليزية وتطلب من المكتاتب الكبرى او من الادارة ٤٨ شارع قصر النيل (٢) الكاكي هو البطاير والهور دوفر اصناف من المأكولات الجاهزة تقدم قبل الاكل لفتح الشهية سوسو بياب الشعرية :

(١) يجب ان تعرفى نفسك على اخصائى في امراض الفم والاسنان، اذ ليصبح ترك هذا الورم على حاله (٢) هذا هو لون اسنانك الطبيعي فركشها مرتين يوميا بمعجون من نوع جيد (٣) لى تصلى الى ماريدين عليك بالتدليك والسرير يوميا على الاقدام لمدة ساعة (٤) اظن انك في حاجة الى تحليل البول .

امباركة مسجد وصيف :

(١) سرحى شعرك يوميا صباح مساء وفضى اطرافك (٢) ادخنى شفتيك بالجليسرين يوميا قبل النوم واد تليطها بريقك .

ع.م. الزمالك :

نصيحتنا لك الخالصة ان تتركى هذا المدرس وشانه وان تهتمى بدروسك فالامتحان على الابواب حائرة جدا ز.ف. :

يجب ان تصارحى اباك بعدم موافقتك على زواجك من هذا الشاب لاسباب التى ذكرتها .

قارئة معذبة :

للعلاقة بين ماشكين منه وعملية رقيق العين والافضل ان تاتى الى القاهرة لاستشارة اخصائى مشهور

وداد طنطا :

(١) دلكى منابت شعرك يوميا . قصى اطرافك وامتنع من عمل البرمائيات (٢) قولى لصديقك ان تختار احسن انواع البرمائيات وبيع فى المحلات التجارية وفى الصيدليات

عبد المنعم دق :

(١) سبق ان كتبنا مقالات مطولة عن حب الشباب وطريقة علاجه . امتنع اولاً عن تناول التوابل واباك ومن هذه الجيوب بيديك . اغسلها جيذا بقطنة مغموسة بالكحول ثم رش عليها مسحوق التالك . راع تنظيم اخراج امالك (٢) المسألة متملة بطرولك وطرولها (٣) طبعا لا .

تقبل قلبك ان اردت ان تعيش سعيدة .

الاستاذ احمده على بابى قرفاص :

« هل لك مظلمة ؟ » صفحة خاصة بشكاوى بنات النيل .

م.ن قارئات بنت النيل :

ارسلى اسمك وعنوانك وطابع برريد لتفدك عن اسم الجراح .

فى سينما مترو

قبة فى منتصف الليل

(بالالوان)



كوميديا موسيقية فذة بالالوان الطيبة الخالية تضطلع بطولتها كوكب الغناء الفاتنة كاترين جراسمون مع عازف البيانو المشهور جوزى ايتوربى والوجه الجديد ماريو لانزا الذى يعد اعظم اكتشاف لعام ١٩٥٠ والذي يلقبونه فى هوليوود (بكاروزو) الجديد فضلا عن الممثلة الكبيرة اثيل باريمور وبطل الفكاهة الموهوب كينان وين والفيلم من انتاج جوبا سترواك ومن اخراج نومان توروج وتقدمه سينما مترو (على شاشتها الزجاجية الفريت) مصحوبا بالترجمة العربية على نفس الشريط . فيلم م.ج.م.



S. P. M. O.



القاهرة روما

سيلا نو

كل يوم اربعاء

٤٧ ج.م



سحر حجة

مركز خدمات
الطيران رعاية
لصالحكم!

الخطوط المصرية للطيران الدولية

٣٧ شارع عبد القادر شريف دشا (المنطقة الجديدة مائلا) ت ٤٤٤٨٥ - ٨٨٨٨٥ بالقاهرة

المذكرات لابيضت

رغم معارضة الاعل والمعارف ولم يكن من السهل في عام ١٨٤٠ محاربة الاوهام الشائعة . ولكن الحاج فلورانس المتواصل أتاح لها أن تذهب الى باريس وتتجمل لشهور طويلة في التمريض عند راهبات سان فنسان في بول وتتعلم في هذا الدير أصول هذا الفن، ولما عادت الى وطنها استطاعت بعزمها وسداد رأيها أن تقتطع من أسرة غنية قطعة أرض أقامت عليها مدرسة هي أشبه شيء بدير بروتستانتي للنساء تعلمن فيه فن التمريض، فيصدم (المجتمع) الأرستوقراطي لهذه الخطوة الجريئة !

ولكن التجربة تنجح وتسير فلورانس الى الامام . ولما نشبت حرب القرم ، أتيحت الفرصة لفلورانس لكي تعمل ، كانت الانباء تخرج من ساحة القتال معلنة عن انتصارات حربية تختلط بانباء يجزع لها الناس ، تلك الانباء التي تصف أحوال المرضى والجرحى وسوء العناية بهم .

الوقت عصيب ، ولكنه لا يحتمل أن يضع بين تكهنات الناس وأحكامهم القاسية فضلا عما يشيعونه من أوهام . ولكن فلورانس نشيطة وذات عزم ، فذهبت الى ساحة القتال قوية برسالتها ، لانها مقتنعة تماما بما تستطيع أن تؤدي من خدمات .

وعند ما وصلت الى سكوتاري ، استقبلها قائد الانجليز بفتور (امرأة في الجيش !!) ولم يفتأ يتكلم عن (البلبل) الذي أرسلته انجلترا لانقاذ فلول المرضى والجرحى . ولكن هذا البلبل الكريم النفس أثبت بشجاعته ما تنوءه أقوى العزائم ، فقد واست فلورانس مئات المرضى وعصبت مئات منهم ونظمت تنظيمها باهرا مستشفى الجيش وأكثرته من عدد أسرته ، كل ذلك أدته

حقيقة الموقف بكل رهيبته وبكل المصاعب التي تحيط به . فلا تشور ولا تنهرب وانما تصمد وتعمل في صمت دون توان أو تهاون . فتعتمد الى توسيع المستشفى وتأمير مصنع أسرة من الخشب .

كانت فلورانس تبلغ الرابعة والثلاثين من عمرها حينما ذهبت الى سكوتاري فقد ولدت في عام ١٨٢٠ من عائلة أرستوقراطية ، وكل (المتبدئات) اللاتي من طبقتها قدمن الى الملكة فكتوريا في حفل كبير يوم بلغت الثامنة عشرة من عمرها وحاولت ككل قريبتها أن تجبا حياة التقاليد التي تفرض عليها أن تستقبل كل يوم عددا غفيرا من الضيوف والغرض من ذلك كله أن تتزوج زواجا (طيبا) انها جميلة ، ماهرة في أشغال النظيرين والعزف على البيان ، ولكنها غير سعيدة لانها لا تستطيع جو التقاليد الخائق . لقد رغبت منذ حداثة سنها أن تصبح ممرضة ولكنهم هزأوا منها عندما أعلنت عن رغبتها وقالوا لها ان التمريض لا يليق بفتاة مثلها ولا بمرکزها الاجتماعي ، اذ كان المتبع أن تشغل بالتمريض السيدات العوانس وفتيات الطبقة الفقيرة . وفي فرنسا تقوم الراهبات بهنذه المهنة ، أما في انجلترا فالحال يختلف .

فلورانس ما زالت صغيرة ولكنها تحس بهجة وتشعر بارتياح يطربها عندما استطاعت تمرير كلبها الصغير يوم كسرت رجله فربطتها له وتبعت برفق خطوات شفائه . وما أن تبلغ سن الشباب حتى نراها تهتم بالتمريض

كانت ججيما يتلظى فيه الجرحى اذا علموا انهم الى جانب جراهم الشخصية يتحملون سعير الصيف وزمهرير الشتاء . هذا الى جانب النقص في الايادى العاملة . وتجي الانباء الى لندن مليئة بالشكاوى والاكفهار ، فيشور الرأي العام وتفتح الجرائد أعمدتها للاكتابات !

ويهدأ الرأي العام من ثورته الى حين ثم تهنأ الاسر الانجليزية المحافظة يوم تقدمت الى وزارة الحرب فتاة انجليزية من عائلة نبيلة تطلب التصريح بالسفر ! وتقيم هذه الفتاة الدنيا وتقدمها حتى تحصل على التصريح بالسفر لها ولاربعة سيدات انجليزيات تطوعن من كافة الطبقات لتمرير الجرحى في ساحة الحرب .

وتصل فلورانس الى سكوتاري وتتجلى لعينيها

ليس العنوان من وضعنا ، وانما هو عنوان شريط سينمائي ، قامت فيه المثلة الامريكية (كاى فرانسيس) بتثيل دور سيدة انجليزية شهيرة . تركت في تاريخ البشرية صفحة ناصعة من الجهاد ، هذه هي السيدة فلورانس نايجتيجيل .

نحن في عام ١٨٥٤ وحرب القرم على أشدها . جنود فرنسيون وانجليز وأتراك يجاربون الروس في عقر دارهم ، في شبه جزيرة القرم المطلة على البحر الاسود ويتساقط الجنود بكثرة في ساحة القتال فينقل الجرحى منهم على سفن شراعية الى سكوتاري على مقربة من اسطنبول .

حقا ان جنود الانجليز قوم مهرة في الفنون الحربية ، ولكن منظماتهم الطبية لم تكن على ما يرام . وتجي الانباء الى لندن بان من يموت من الجسد في سكوتاري أكثر ممن يسقطون قتلى في ساحة القتال في القرم . نعم ان سكوتاري

قاليزير



Valisère

لا يخفى فاخرة للسيدة العصرية

الصليب الأحمر التي أنشئت عقب اتفاقية جنيف سنة ١٨٦٤ .

ومات فلورانس في سنة ١٩١٠ بعد حياة حافلة قضتها في خدمة الإنسانية واستحقت أن تلقبها الملكة ألكسندرا، بأنها أكبر محسنة في التاريخ، وعدها اميل لدويج- بين عظماء العالم العشرة في تاريخ البشرية .
سمير وهبي

كل حذب وصوب ، وأرسلت لها الملكة فكتوريا دوسا مرصعا بالجواهر أرفقته بصورة لها . ونالت فيما بعد وسام الاستحقاق وهو وسام رفيع اذا عرفنا أن عدد من يحملونه لا يزيد على عشرين ، أهدته لها الملكة ألكسندرا ، زوجة ادوارد السابع .

وخصصت فلورانس بقية حياتها لإنشاء ورعاية مدارس المرضعات، حتى أصبحت لها مكانة ملحوظة بدليل أن الهيئات العسكرية كانت تستشيرها وتطلب منها المعونة والخدمة في حروب نشبت بعد حرب القرم ، مثل حروب الانفصال في أميركا سنة ١٨٦٥ وحرب السبعين بين فرنسا وألمانيا، وحرب التراسفال بين الإنجليز والبولير ، كما اشتركت في إنشاء هيئات

بمستشفى سكوتاري لانها قررت أن تتركه وتذهب إلى القرم ذاتها لتنام تحت الخيام وتمش على مقربة من خطوط القتال في سيستبول !

الحرقاس .. ووباء، الكوليرا في انتشار ذريع ، وتصاب فلورانس حتى يقطع الرجاء من شفائها . ولكنها تتحمل المرض بمعجزة ، ربما كان ذلك لايمانها ولعزمها ألا تموت . وبعد أشهر طويلة استردت صحتها وكافحت الموت في ميدان أكبر ، بعد ما كافحته في جسمها وفي نفسها ، حتى اذا ما عقدت معاهدة الصلح في سنة ١٨٥٦ لم ترجل وانما تبقى أربعة أشهر كما يبقى القبطان على باخرته ، لا يتركها حتى يأمن على سلامة ركابه . ولما عادت فلورانس إلى وطنها ، تلقت التهاني من

بصبر بالغ ورحمة لا نظير لها . كانت فلورانس المثل الأعلى للمرضة الرحيمة التي نحب بها اليوم . نعم اليوم، حيث يبدو من الطبيعي أن تقوم النساء بالتمريض . لقد كانت أول من قامت بهذا العمل الرحيم في الجيش . ونقوش هذا العهد ، نقصد النقوش الساذجة تمثلها في صورة ملاك يحارب . نعم انها حاربت حربا عسيرة ضد الموت ، فقد كانت تظل واقفة طول يومها تغدق رحمة وسلاما واذا أقبل الليل طافت للمرة الأخيرة على الغرف ممسكة لمبتها الصغيرة فتغطى عاريا أو تتيح ماء لظمان !

وبعد أسابيع معدودة من وصولها، أشارت الاحصائيات بالتقدم الباهر ، اذ قل عدد الموتى بنسبة محسوسة ، ففتشع فلورانس وتكلف بعض أتباعها ليعنوا

السمر...
في الصحة الجيدة
هو انظام حركة الامعاء:



2

أطلبى لهذه العينة بجانا

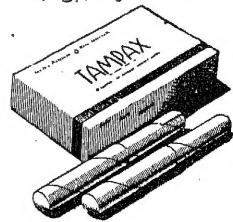
طريقة حديثة للوقاية تمنع متاعب السيدات الشهريّة

ارسل الكوبون اليوم
تستطيع كل سيّدة متزوجة الحصول
على العينة المجانيّة مع الارشادات
الوافية من السيّدة المختصّة لدى
وكلاء معامل « تامبيكس » بمصر .
والآن املئ الكوبون وارسله الى :
مطلات م.ل. فرانكو وشركاه
س. بنتو وشركاه (خلفاء)
٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة

اطلبى ياسديتي هذه العينة بجانا !
الآن تستطيع جميع السيدات تجربة هذه الطريقة الحديثة للتخلص من المضايقات التي تصاحب بعض أيام الشهر .

الآن يمكنك ياسديتي أن تودعي تلك الارتباكات التي تعترلك أيام الدور الشهري ، فلا حاجة لك الى استعمال الأربطة والضمادات التي غالبا ما تسبب لك التهابات موضعية ، وكذلك لم يمد هناك مجال لانعاث أية رائحة تسبب لك المضايقات وذلك بفضل « تامبيكس » الذي يستعمل داخليا . و « تامبيكس » هذا عبارة عن قطعة اسطوانية الشكل من القطن الطبي المصنوط ضغطا شديدا ليكون سريع وجيد الامتصاص (انظري الرسم) وليسهل وضعه في الداخل .

والسيّدة التي تستعمل « تامبيكس » لا تكاد حتى تشعر بوجوده ، كما لا يظفر له أي أثر خارجي مهما كانت السيّدة مرتدية أرق فساتين السهرة ... بل « تامبيكس » يمكنها ايضا من السباحة والرقص وممارسة جميع ألعابها الرياضية . وبما أن « تامبيكس » صغير الحجم جدا فيمكن للسيّدة أن تحتفظ منه بالكمية اللازمة لها في حقيبة يدها أينما ذهبت ، كما تستطيع استبداله بمنتهى السهولة وبدون خلع الملابس .



تامبيكس

بلا أربطة ولا ضمادات

كوبون للحصول على العينة

٢. ل. فرانكو وشركاه . س. بنتو وشركاه (مطلات)
٢٦ شارع قصر النيل بمصر
الاسم ...
المنوان ...

وفضلا عن قيامه بترفيح الكاحلين فان هذا التمرين يضيف على مشيتك سحرا ودلالا .

التمرين الثالث :

وهذا التمرين الاخير صعب الاداء الى حد ما :

استلق على ظهرك . ارفع ببطء احدى الساقين، اتركها ثابتة بدون حركة ثم حاول بقدمك فقط رسم دوائر . أعينى نفس التمرين بالساق الاخرى . ان تحريك الكاحل هذه الحركة الدائرية يعطى أحسن النتائج . وهناك تمرين اخر بنفس الوضع وبفلس الحركة ولكن

مع وضع كرة من الورق بين أصابع القدم . فان المجهود الذى ستبذلينه للاحتفاظ بالكرة الورق بين أصابع القدم سيجعل عضلات أسفل القدم تعمل بنشاط .

المراة والاتساج الفني

وانى ازاء هذا أتوقع (النسائية) نجاحا كما نبحث أقلام هذا الشهر راني أعتبر محاولة (لولا صدقي) هذه محاولة جريئة مستفود المرأة المصرية الى التقدم فى ميدان الفن يعقبه تقدم فى غيره من الميادين . ولست - بكتابتى ما سبق - متحيزا للمرأة مشغوبا بنصرتها ولكنى ولوع بتشجيعها وخاصة عندما تنافس الرجل فى ميادين عمله اذ أنها بذلك تخلق جوا من المنافسة الحسرة تقودنا الى تقدم نتوق اليه . وقد يدعى البعض ان مهمة المنتج تنحصر فى تمويل الفيلم فقط تاركا النواحي الفنية لغيره وعلى هذا الاساس فلا فضل للمرأة على الفن اذا قامت بالانتاج ولكن يجب ألا ننسى ان المنتج يستطيع أن يمسك يده عن الفيلم حين يشاء أو يبذر فى الانفاق عليه فاذا لم يكن هذا

وقد يعمل نوع من السوييا واسطة حبوب الشوفان المعروفة ونظرا لوجود نخالة الحبوب فى محلول السوييا فهى ذات قيمة غذائية مرتفعة تفوق كثيرا السوييا المصنوعة من حبوب الارز .

التمر هندي :

هو ثمار شجر التمر هندي المعروفة وهى من نوع الاشجار البقولية ويحضر مشروب التمر هندي بنقع الثمار فى ماء يغلى ساعة أو أكثر ثم تركه مدة من الزمن أو قد يحضر هذا المشروب بنقع الثمار فى الماء البارد اثنتى عشر ساعة ثم تصفيه المزيج .

ويحتوى التمر هندي بعد تحضيره شرابا على ١٢ ٪ / ٠ من حمض الطرطريك كما يحوى نسبة قليلة من حمض الليمونيك والمالبك وكذا

البتسام

وها أسمك وها رسمك لكن هنا عندي ٠٠ أمامي ٠٠ فى مكتبتي ٠٠ ولن أدعك حتى تتم القصة فصولها ٠٠

— سيدى ٠٠ انى ٠٠ انى
— انك ذكية ٠٠ جميلة .
رائعة ٠٠ ابتسامك يفوق ابتسام الزهر وبعلو على اشراقه النجم ٠٠ انك حين أغضيت وقطبت لعدم اجابتي دعوتك لبور سعيدة وغاضت الابتسامه الناضرة من وجهك الجميل : شعرت كان أمرا عظيما خطيرا قد مس أعماقي بعنف وقسوة .

— سيدى ٠٠
— نعم نعم هذا حق ٠٠ لا تقاطعيني . وحين عاد الابتسام الى ثغرك الدقيق وغمر وجهك الجميل ، عاد النور والفرح والقوة لقلبي .

انك ملهمة ٠٠ نعم ٠٠ انك ملهمة من نوع خطير وعظيم اننى لن أدعك ٠٠ ولن أدع الابتسام يفارق وجهك الصبوح الجليل منذ الآن . — أهكذا ٠٠ أهكذا سريعا ياسيدى ٠٠

— نعم
— ماذا أسمي ذلك الامر .
— انه الحب الخاطف ٠٠ الحب الصاعق ٠٠ الحب السريع الجاد الذى لا يعرف عوجا ولا التواء ٠٠٠ طالما تمنيت بالبتسام هذا اللون من الجمال ٠٠ وطالما تفقدته ٠٠ وهانا قد وجدته فى لحظة سعيدة مصادفة نعم وجدته ومن المحال أن أدعه يفلت منى

— أيها الكاتب رفقا ٠٠٠
لست أهلا لغرامك اننى ٠٠ — (مقاطعا) من فضلك من فضلك ٠٠ متى يقوم القطار المسافر الى بور سعيدة؟

جمعية شباب الفن



فتاة (للفنان سيد عبد الرسول)

شيدت القاهرة هذا العام موسما فنيا رائعا ، من النادر أن تشهد مثله ، فقد عرض الفنانون المصريون أعمالهم في عدة معارض وكشفوا عن نواحي نشاطهم وتقدمهم هذا فضلا عن معارض أخرى رسمية كمعرض الفن الاسباني ، ومعرض الفن التطبيقي .

وجماعة شباب الفن التي تتألف من ثلاث فتيات فنانات وخمسة من الشبان الفنانين احدى هذه الجماعات التي تتسم أعمالها بوضوح الفكرة وبساطتها وتحديد الهدف والنزوع الى تصوير الحياة المصرية في آفاق مختلفة متعددة بعضها مطروق ، وبعضها الآخر لا نقول انه غير مطروق ، بل انه قليل الارتباد ، من ذلك عناية الفنانة جاذبية سري بتصوير عدة تابلوهات ناجحة وموفقة في أسوان ، وتابلوه في

المعبرة عن أحاسيس الانسان حين التعب، ونشيدان الراحة وحين القراءة والاستغراق فيها ، وهو يميل الى الالوان القاتمة ولوحاته (رجل جالس) و (القراءة) .

والفنان فريد نجيب غرام بالطبيعة الباسمة يتجلى في لوحته (كوبري)

يبقى بعد ذلك من هذه الجماعة الفنان سيد عبد الرسول ، وقد سبق له بالاشتراك مع الفنان نظير خليل ، أن أقاما معرضا ناجحا في الشهر الماضي ، ان أجمل ما رأيناه له ، في هذا المعرض الأخير ، لوحته (انها قطعة انسانية نبيلة وفق في اخراجها أيما توفيق ولمس بريشته لمسات معبرة ، صدق التعبير عن التعب والارهاق ، ولوحته (فتاة) فيها براعة وسذاجة تكسوهما حلوة لا تتوافر الا في مثل هذه الفتاة . .



منازل ريفية (للفنان نظير خليل)

سيجارة
السيقة اللانيقة



ارداث
بقم فلتد